

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
«ХАРЬКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

Любиев А.И., Бондаренко Т.В., Горлов А.С.

**ИСТОРИКО - ФИЛОСОФСКИЕ
И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ КИТАЯ**

Учебное пособие по физическому воспитанию и валеологии
для студентов всех специальностей, преподавателей физического воспитания и
тренеров разных видов спорта

Утверждено
редакционно-издательским советом
университета,
протокол № 2 от 22. 06. 2007 г.

Харьков – 2007

ББК 53. 54 (5 Кит)

Л93

УДК 008: 316.722 + 796.011.1

Рецензенты:

Грунтовский Г.Х., д-р мед. наук, профессор института патологии позвоночника и суставов им. М.И. Ситенко;

Ефименко П.Б., д-р философии, профессор кафедры физической реабилитации и спортивной медицины Харьковской государственной академии физической культуры.

Любиев А.И. и др.

Историко-философские и методические аспекты физической культуры Китая
[Текст]: учеб. пособие / Бондаренко Т.В., Горлов А.С. – Харьков: НТУ «ХПИ», 2008.
– 216 с.

ISBN 978-966-593-662-6

В книге приведены результаты собственных исследований и многолетнего практического опыта работы в Китае и в Украине известного китайского врача Су Хао. Впервые в Украине и в странах СНГ опубликованы комплексы упражнений китайского точечного массажа школы профессора Ли Молина и профессора Чан Гуадуна. Авторами собраны и представлены по тематикам афоризмы великих китайских философов древности.

Рисунки Л. Мокрушиной.

Перевод литературы с английского и китайского – Е.В. Бондаренко

Цель книги – ознакомить читателей с 5-тысячелетними традициями Китая в сфере оздоровительной культуры. Это расширит кругозор и поможет более профессионально и ответственно относиться к здоровью человека, общества, природы, цивилизации.

Чем отличается данная книга от других? Во-первых, для иллюстрации зависимости здоровья человека от образа жизни, этнокультурных традиций и ценностей авторы использовали междисциплинарные знания. Впервые в Украине и странах СНГ опубликованы комплексы упражнений китайского точечного массажа школы профессора Ли Молина и профессора Чан Гуадуна. Авторами собраны и представлены по тематикам афоризмы великих китайских философов древности.

Рекомендуется студентам всех специальностей, преподавателям физического воспитания, валеологии, тренерам разных видов спорта, а также специалистам в области лечебной физической культуры и всем, кто интересуется нетрадиционными методами и средствами оздоровления.

Содержание

Предисловие	6
Раздел 1. Возникновение и становление китайско-конфуцианской цивилизации	9
Раздел 2. Культурные традиции китайско-конфуцианской цивилизации	17
2. 1. Человек и Природа в философии Китая	30
2. 2. Философские категории образования - «познание, знание, самосовершенствование» - в философии Китая	48
2. 2. 1. Учение Лао-Цзы и его значение для понимания философии образования Китая	52
2. 2. 2. Развитие категорий образования в философии Китая	56
2. 2. 3. Воспитание и образование в идеалистической философии МЭН-ЗЫ.....	56
2. 2. 4. Философские взгляды Чжу-Си на вопросы воспитания человека и общества	57
2. 2. 5. Философские вопросы познания и самосовершенствования в учении Лу Цзю Юань	58
2. 2. 6. Наука Запада в философии Китая	59
2. 2. 7. Философские категории образования в трудах Сунь Ятсена	61
2. 2. 8. Взгляд Сунь Ятсена на развитие цивилизации Запада	64
2. 3. Роль Лао-Цзы и его последователей в формировании системы физического совершенствования человека	65
Раздел 3. Особенности физической культуры стран китайско-конфуцианской цивилизации	79
3. 1. Даосская йога – «наука жизни»	85
3. 2. Философские и культурные традиции в китайской кухне	89
3. 2. 1. Основные принципы и особенности технологии приготовления в китайской кухне	95
3. 2. 2. Немного об этикете	98

3. 2. 3.	Основные продукты китайского рациона	100
3. 2. 4.	Блюда из птицы	102
3. 2. 5.	Блюда из мяса животных	103
3. 2. 6.	Блюда из яиц	104
3. 2. 7.	Соусы	104
3. 3.	Китайская медицина и философия	105
3. 4.	Гимнастика и физиотерапия в традициях Китая	108
3. 5.	Боевые искусства Востока как средство эстетического воспитания	110
3. 6	Физическая культура в современном Китае	117
Раздел 4.	Место физического воспитания в системе образования Китая	121
Раздел 5.	Примерная рабочая программа курса «Основы китайского физического воспитания»	131
5. 1.	Тематический план курса «Основы китайского физического воспитания»	133
5. 2.	Содержание курса	134
5. 3.	Оздоровительные системы Китая	137
5. 3. 1.	Базовые исходные позиции китайской оздоровительной гимнастики	145
5. 3. 2.	Методика дыхания и расслабления	151
5. 3. 3.	Дыхательная гимнастика « <i>ци-гун</i> »	156
5. 3. 4.	Гигиеническая гимнастика системы <i>до-ин</i>	163
5. 3. 5.	Китайская гимнастика « <i>тайцзи-цигун</i> »	168
5. 3. 6.	Подготовительные упражнения китайской оздоровительной гимнастики	172
5. 4.	Семейное физическое воспитание	178
5. 4. 1.	Особенности занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста	179
5. 4. 2.	Особенности занятий физическими упражнениями с детьми школьного возраста	180
5. 4. 3.	Особенности занятий физическими упражнениями взрослых	180

5. 5.	Нетрадиционные средства повышения умственной работоспособности и профилактики некоторых заболеваний	182
5. 5. 1.	Методика акупрессуры	185
5. 5. 2.	Массаж головы для успокоения, профилактики зрительного утомления и восстановления зрения	187
5. 5. 3.	Массаж головы для устранения головной боли, нормализации давления в сосудах головного мозга	193
5. 5. 4.	Массаж для профилактики и лечения варикозного расширения вен и тромбофлебита	204
5. 6.	Массаж для детей грудного, дошкольного и школьного возраста...	213
5. 6. 1.	Массаж при повышенной температуре	214
5. 6. 2.	Массаж при ночном недержании мочи (для детей 3 - 8, 13 - 15 лет и старше)	221
Раздел 6.	Китайская философия – бизнес – физическая культура.....	228
Раздел 7.	Афоризмы великих китайских философов	239
7. 1.	Об образовании, воспитании, самосовершенствовании	239
7. 2.	О государственном правлении и стратегии	245
7. 3.	О человеке, природе, здоровье, действии	249
	Заключение.....	251
	Литература	254

Предисловие

В последние десятилетия наблюдается активизация процессов международного сотрудничества во всех сферах. Народы разных цивилизаций, и, прежде всего Запада и Востока, осознают необходимость культурных контактов. Каждый народ прекрасно знает, как свои преимущества, так и недостатки. Каждый патриот - представитель той или иной цивилизации - старается не только заимствовать все лучшее у других, но и поделиться кое-чем своим. В противном случае контакты быстро прекратятся. Одностороннее движение (или «игра в одни ворота») не интересна никому, поэтому долго продолжаться не может. Примером плодотворных культурных контактов является данное учебное пособие, идея написания которого возникла в ходе совместной очень интересной и полезной работы преподавателей из государств разных цивилизаций – Китая и Украины.

В данном учебном пособии представлены комплексы упражнений китайского массажа, которые пропагандировал доктор Су Хао. Он великодушно поделился своим опытом и некоторыми секретами. Доктор обучил оздоровительным комплексам упражнений студентов, их родителей и сотрудников Института востоковедения и международных отношений «Харьковский коллегийум», а также кафедры физического воспитания Харьковского национального технического университета «Харьковский политехнический институт». Учителем Су Хао является профессор Чан Гуадун – один из пяти учеников известного китайского врача Ли Молина. Профессор Ли Молин ушел из жизни в 1998 г. Он был основателем одной из известных в Китае школ точечного массажа, работал заместителем директора в Международном китайском медицинском центре г. Тяньцзинь. Профессор Ли Молин написал первую в Китае и в мире книгу по точечному массажу. Она применялась ранее и используется сейчас для обучения студентов медицинских институтов и университетов Китая. Ли Молин – представитель династии китайских врачей. В его роду искусство врачевания передавалось в шести поколениях по мужской линии. Семья была создателем своей оригинальной методики точечного массажа. Он – шестой врач этой династии.

Профессор Чан Гуадун закончил медицинский университет и работал в г. Тянь-Цзинь на медицинском факультете института физической культуры. Учился Чан Гуадун у Ли Молина 5 лет. В настоящее время профессор Чан Гуадун продолжает работать в г. Тянь-Цзинь. Многие иностранцы и сейчас стремятся попасть к нему на учебу и лечение. Однако профессор оказывает медицинскую помощь только трем пациентам в день. Научные работы Чан Гуадунa в соавторстве с другими учеными были опубликованы в трудах медицинского факультета института физической культуры и медицинских университетов Китая.

Основные направления школы точечного массажа Ли Молина и Чан Гуадунa: женские заболевания, костно-мышечная система, сердечно-сосудистая система, внутричерепное давление, варикозное расширение вен, тромбофлебит и др. Некоторые комплексы массажа представлены в данном учебном пособии.

Текст и комментарии по вопросам истории, философии, физкультурного образования в Китае, методики китайской оздоровительной гимнастики, механизмов ее воздействия изложены авторами по литературным источникам. Внимание читателей обращаем на взаимосвязь культур Востока и Запада (на примере Украины). Об этом свидетельствует плодотворное сотрудничество представителей разных цивилизаций при обучении студентов элитных вузов г. Харькова.

Восточная медицина делает упор на активизацию естественных биологических возможностей человека. В некоторых литературных источниках имеется точка зрения, что западная медицина лечит конкретную болезнь, а восточная – конкретного больного. В медицине Запада наиболее радикальными средствами являются медикаментозные препараты и хирургическое вмешательство. А на Востоке предпочтение отдается акупунктуре, акупрессуре и натуропатии.

В основе всех китайских оздоровительных гимнастических систем лежат три важнейших составляющих – регуляция позиций тела, дыхания и психического состояния. Исходя из этого, необходимо, прежде всего, научиться правильному дыханию, удобной естественной позиции и умению сосредоточиться. Это как бы три этапа освоения каждого упражнения, т.к. они отрабатываются не по отдельности, а параллельно. Данные требования охватывают как физическое, так и

психическое состояние человека. Пренебрежение ими или малейшая неточность в их отработке сводит на нет все занятия, а нередко и приносит вместо ожидаемой пользы большой вред. Поэтому для тех, кто не имеет достаточных волевых качеств, методика китайской гимнастики является весьма сложной, а иногда и непосильной.

Поскольку система физического воспитания, являясь важной составляющей национального образования, формируется на традициях определенной цивилизации, в данном учебном пособии уделяется большое внимание восточным традициям. Акцент сделан на философской основе образа жизни и мировоззрении народов китайско-конфуцианской цивилизации. С этих позиций рассматриваются и вопросы, имеющие прикладное значение, в частности, формирование личности студентов соответствующими средствами физического воспитания.

Данное учебное пособие предназначено всем, кто жизнь и здоровье рассматривает как великую общественную ценность и залог прогрессивного развития цивилизации. Книга будет полезна тем, кто сотрудничает или планирует сотрудничать с Китаем в различных сферах деятельности, в том числе преподавателям, которые работают с китайскими студентами. Это поможет понять мировоззрение, а через него – мотивы и поступки столь далекого от нас народа.

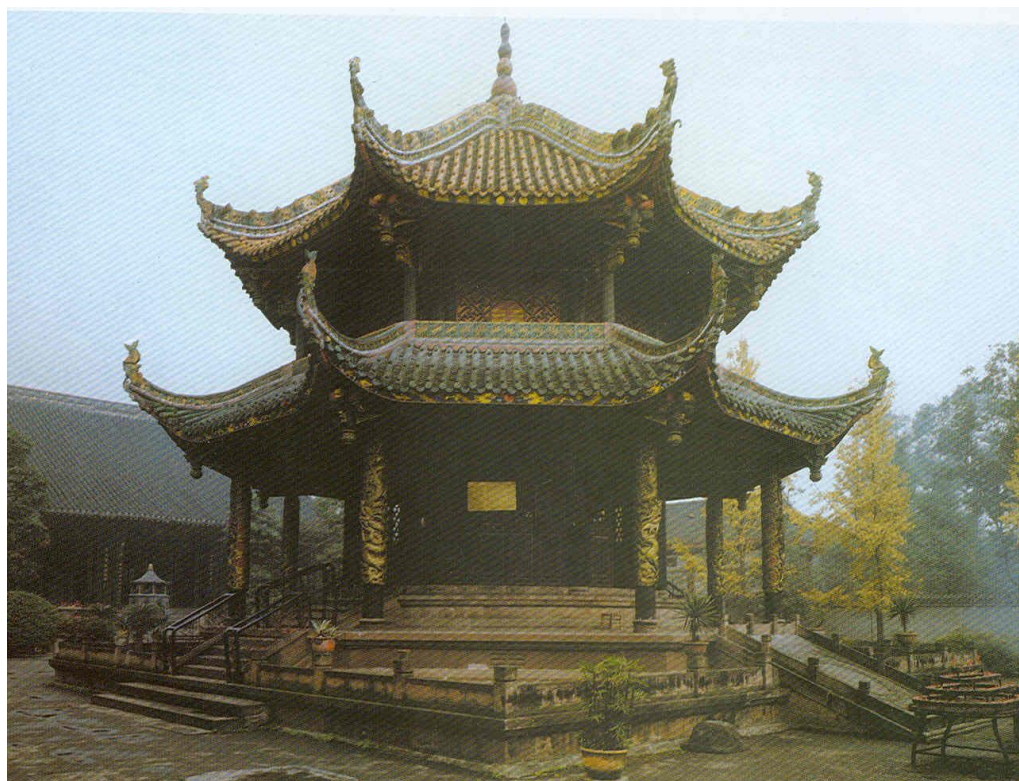
Мы надеемся на то, что данная работа будет способствовать популяризации нетрадиционных методов в формировании оздоровительной культуры студентов не только г. Харькова, но и Украины.

Раздел 1. Возникновение и становление китайско-конфуцианской цивилизации

Китай – одна из древнейших цивилизаций мира. Ее особое положение в мировой истории обусловлено следующими обстоятельствами.

В то время как на мировом пространстве в продолжение нескольких тысячелетий возникали, возвышались, приходили в упадок и рушились великие империи, в восточной части Евразийского материка неизменно существовало устойчивое государственное образование – Срединное государство. Его не обошли стороной иноземные нашествия, а также периоды упадка. Но восточная империя обладала удивительной способностью восстанавливать независимость. Вновь и вновь китайская династия воссоздавала неизменный порядок, восстанавливала прежде существовавшее политическое и экономическое положение в стране. И вновь в Срединном государстве царил культ священной традиции, позволявший вплоть до Нового времени опережать близких соседей и дальние страны по общему уровню развития [1].

CHINA



Китай (самоназвание Чжунго) – самая большая по численности населения страна мира. Каждый пятый житель Земли живет в Китае. По площади он уступает России, но соизмерим с Канадой и США. Площадь – 9, 6 млн. кв. км, население – 1200 млн. чел. по переписи конца XX столетия. Административно государство разделено на 23 провинции. Современное население Китая почти на 95 % состоит из *ханьцев*. Ханьжень – самоназвание, идущее от династии Хань, правившей четыре столетия на рубеже нашей эры. Древнейшим доминирующим и собирательным самоназванием протокитайцев был этноним *хуа*, восходящий к истокам китайской государственности. Таким образом, линия наследования *хуа – шан – чжоу – хань* (древние) – *хань* (современные) насчитывает, по меньшей мере, четыре тысячелетия. Но при этом, как свидетельствуют археологические раскопки, в антропологическом смысле современный китаец ни этническим обликом, ни по своему физическому типу почти не отличается от своего далекого прапредка. Это не слишком часто встречается в мировой истории, богатой примерами тесного общения и последующего смешения народов.

Необычайная продолжительность исторической жизни китайского народа, никогда не забывавшего своего родства, способствовала передаче культурных ценностей от поколения к поколению. Это создавало и создает благодатную почву для культурной преемственности, а также феномена особого китайского традиционализма. Синологи XIX века, не доверявшие древнекитайским историческим источникам, были склонны отсчитывать начало китайской цивилизации и государственности от династии Чжоу, т.е. с XI в. до н.э. В дальнейшем эта точка зрения изменилась. Китайское историописание по исторической протяженности, охвату событий и фактографической насыщенности не имеет аналогов в мировом письменном наследии [33]. Предание относит истоки китайского историописания к середине III тыс. до н. э. Последующая древняя история Китая оставила ряд исторических документов, хроник и летописей.

Истинным «отцом китайской историографии» традиция провозглашает создателя Ши цзи («Исторические записки» Сыма Цяня (145 - 86 г.г. до н.э.) Его фундаментальный труд, охватывающий китайскую историю от легендарных времен

до 122 г. до н.э., заложил начало серии из двадцати шести династийных, так называемых «образцовых» историй. Эта серия была завершена в начале XX в.



В исторически обозримый промежуток времени климат Китая претерпевал заметные изменения

[119]. В древности в Среднем Китае он был гораздо более теплым и влажным, чем сейчас. Это и способствовало зарождению земледелия именно в этом регионе. Данные исторических хроник позволяют утверждать также, что в первой половине I тыс. н.э., а затем в X – XIII в.в. климат в Китае и Восточном Туркестане был особенно сухим и прохладным, а потом наблюдалось его постепенное потепление. Рельеф и климат современного Китая очень разнообразны. Главный фактор формирования климата – муссонные ветры, возникающие вследствие разности температур на континенте и в океане. Летом муссоны несут влагу с океана, а зимой – сухой и холодный воздух из степей и пустынь. Разница летней и зимней температур особенно велика в северных и западных областях, где климат носит ярко выраженный континентальный характер. Особенностью климата в Китае является то обстоятельство, что муссонные ветры, в отличие от других регионов Земли, не приносят здесь дождей. В Северном и Среднем Китае в среднем бывает 84 циклона в год. Они приходят с континента и способствуют выпадению осадков. Южный и Юго-Восточный Китай подвержен тайфунам, которых бывает в среднем 4-5 в течение года. Большое влияние на формирование климата в Китае оказывают горы. Районы Северного Китая более засушливы, чем большинство областей земного шара на этих широтах. Различают районы влажные, полувлажные, полузасушливые и засушливые с нормой осадков, составляющей соответственно 750, 500, 250 и ниже 250 мм в год. К районам сухого климата относятся пространства пустыни Гоби, где годовая норма осадков не превышает 40 мм.

Первоначальный район расселения древних китайцев – Лессовое плато и равнина нижнего течения р. Хуанхэ. В этих областях уже в эпоху классической древности (V – III в.в. до н.э.) впервые в китайской истории наблюдалась предельная насыщенность ландшафта хозяйственно-культурной деятельностью людей. Это и

стало природно-хозяйственной основой китайской цивилизации. Оно же стало главным стимулом территориальной экспансии древних китайцев. К рубежу II тыс. н.э. все низменные районы Юга уже были прочно освоены китайцами. Тогда же началось второе массовое перемещение китайского населения на Юг. Этому способствовало и очередное вторжение в Китай кочевников с Севера. В результате китайский Юг, а точнее Цзяннань и прилегавшие к ней области, превратились в экономический, политический и культурный центр китайской цивилизации. Исторически китайская цивилизация является продуктом интенсивного земледелия в условиях господства ручного труда.



Несмотря на способность китайцев находить себе место в жизни других стран и народов, распространение китайской цивилизации как особого хозяйственного уклада было и остается ограниченным природно-климатическими условиями. Китайцы успешно освоили низменности Южного Китая, ассимилировав или вытеснив аборигенное население. Чтобы заселить холмистые районы на юге и юго-востоке страны, им понадобилось гораздо больше времени. На юго-западных границах Китая, где преобладает гористая местность, спустя много столетий, китайцам так и не удалось ни ассимилировать, ни даже потеснить местные племена. Жителям северного и северо-западного регионов Древнего Китая всегда приходилось обороняться от воинственных кочевников.

История расселения китайцев в собственной стране обусловила культурные особенности регионов. Так культура севера – это канон китайской цивилизации в его наиболее чистом виде. Она отличается аскетической простотой и строгостью форм, нередко следующих древним образцам. В культуре Центрального Китая, прежде всего Цзяннань, преобладают те же формы, но они наполняются эмоциональным содержанием и предполагают эстетическую созерцательность, сохраняя принципы духовной гармонии. Эта культура считается зрелой классикой китайской цивилизации. Культура прибрежных районов Юга (в основном Гуандуна и Фуцзяни) выделяется изощренностью форм и вкусом к чувственной стороне

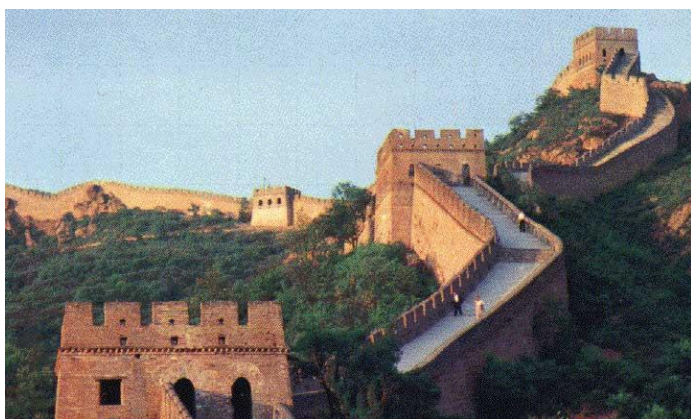
жизни. В ней преобладает эстетическое любование прошлым и отход от традиций. Большинство китайских эмигрантов являются выходцами именно из этих районов.

Китайцы столь многочисленны, а территория их расселения столь обширна и разнообразна, что существование значительных этнокультурных различий между жителями разных областей вполне естественно. Удивляет то, что одна из древнейших мировых цивилизаций вообще сохранилась как единое целое на протяжении своей многовековой истории. Некоторые авторы объясняют это, прежде всего, наличием общей для всего Китая письменной традиции, воспитавшей унифицированный класс имперских чиновников. Большому локальному разнообразию китайской цивилизации способствовали следующие факторы. Во-первых, существенное различие климатических условий Севера и Юга. Во-вторых, контакты китайцев с определенными народами. В целом население Северо-Китайской равнины и по языку, и по культуре гораздо более однородно, чем население Юга. Специалисты объясняют это наличием в истории Южного Китая нескольких волн колонизации с Севера, постоянных микромиграций населения, а также трудностей коммуникаций с гористыми районами Юга. Жители соседних деревень Юга, являющиеся переселенцами из разных областей страны, заметно отличаются друг от друга и по обычаям, и по языку.

Локальные различия в культуре, хозяйстве, языке и даже внешности китайцев обусловили важность земледельческих уз в общественной жизни. По той же причине уроженцы различных провинций страны, а внутри провинций – жители отдельных уездов и местностей имели свои устойчивые стереотипы поведения. Некоторые из этих стереотипов основывались на космологических понятиях китайцев. Например, эмблемой запада в китайской традиции считается стихия Металла. А жители западной провинции Сычуань издавна славятся любителями оружия и острой пищи. Стихия Земли соответствует центру, и жители Срединной равнины, как принято считать, отличаются хладнокровием и уравновешенностью. Современные социологические опросы показывают, что и сегодня уроженцам различных провинций Китая присущ довольно устойчивый набор черт характера и поведения. Так уроженцам Цзянсу, Чженцзяна, Цзянси свойственны хитрость,

переменчивость в дружбе, склонность к роскоши, а также деловая хватка и проницательность. Фуцзянцы и гуандунцы считаются людьми лукавыми, предприимчивыми и приверженными родственным узам. Жители Хуаннани и Сычуани считаются страстными, прямодушными и порой чрезмерно болтливыми. Люди из Гуйчжоу и Юньнани – бережливыми и простодушными.

Эти оценки близки аналогичным свидетельствам старинных письменных источников. Однако надо понимать, что и в пределах одной провинции жители могут иметь прямо противоположные характеристики. Подобные оценки, как все стереотипы, в силу различных обстоятельств могут быть весьма далеки от действительности. Но они оказывают мощное воздействие на формирование общественного и культурного сознания китайцев.



Еще одна важная особенность этнокультурной ситуации в Китае – наличие в китайском языке множества местных диалектов. Подобно многим другим древним народам, древние китайцы считали свою страну центром мира, отчего и называли ее Срединным

Государством. Они полагали, что в их Срединном Государстве «всего имеется в достатке», а природные стихии находятся в равновесии. Поэтому его жители от рождения умны, талантливы и привержены добрым нравам. Об этом писал в начале н.э. историк Древнего Китая Бань Гу: «Земли китайцев находятся в средоточии того, что освещают солнце и луна, и посему все живое возвращается здесь в полноте своих свойств. Люди здесь по натуре уравновешенны и добры, почвы плодородны, растительность разнообразна. Поэтому здесь рождаются на свет великие мудрецы. Земли же варваров расположены по краям, и жизненные свойства вещей там ущербны. А потому в их землях не рождаются мудрые мужи» [1]. Народы, обитавшие на границах Китая и называвшиеся «варварами», гораздо позже получили у *ханьцев* статус «национальных меньшинств». В настоящее время они

пользуются в Китае рядом привилегий, например, иметь в семье неограниченное число детей.

Китайская Империя не имела сословия феодальной знати и не знала традиции городов-замков или городов-акрополей. Город в Китае не утверждал и не пытался утвердить себя в качестве самостоятельной политической силы [55]. Империя по-своему признала город, введя для горожан отдельную систему налогообложения. Но она не признавала горожан как особую социальную группу и не допускала даже мысли о возможности существования особого городского права. Город был средоточием всей политической, экономической и даже культурной жизни империи, а городское общество было весьма неоднородным и пестрым по составу. С эпохи Сун (X – XIII вв.) города в китайской империи были центром идей, традиций, искусств, основой национальной китайской культуры. На городских улицах возникли и оттуда проникли в китайскую деревню простонародные жанры литературы, народный театр, печатная книга, лубок, популярные персонажи народных праздников и многие другие черты китайской цивилизации, ставшие визитной карточкой китайского мирозерцания и уклада жизни. Однако, как отмечалось выше, город никогда не выступал как самостоятельная политическая и социальная сила. Первобытную магию вещей город преобразовал в магию знаков. Он вырабатывал новую психическую дистанцию в человеке, новое качество человеческого самосознания. Он создавал среду, так называемой, вторичной символизации в культуре, рефлексивного и эстетического отношения к жизни, творческого обновления культурных норм.

По некоторым подсчетам, к концу XIX в. в Китае насчитывалось до 39 тыс. городов с рынками. Они включали в себя несколько окрестных деревень. Различия в оценке прошлого, наблюдаемые в жизни современного Китая, отражают существование разных жизненных укладов, а в особенности все более углубляющееся противоречие города и деревни. Нынешнее поколение китайских горожан уже практически потеряло связь с фольклором и традиционными жизненными ценностями.

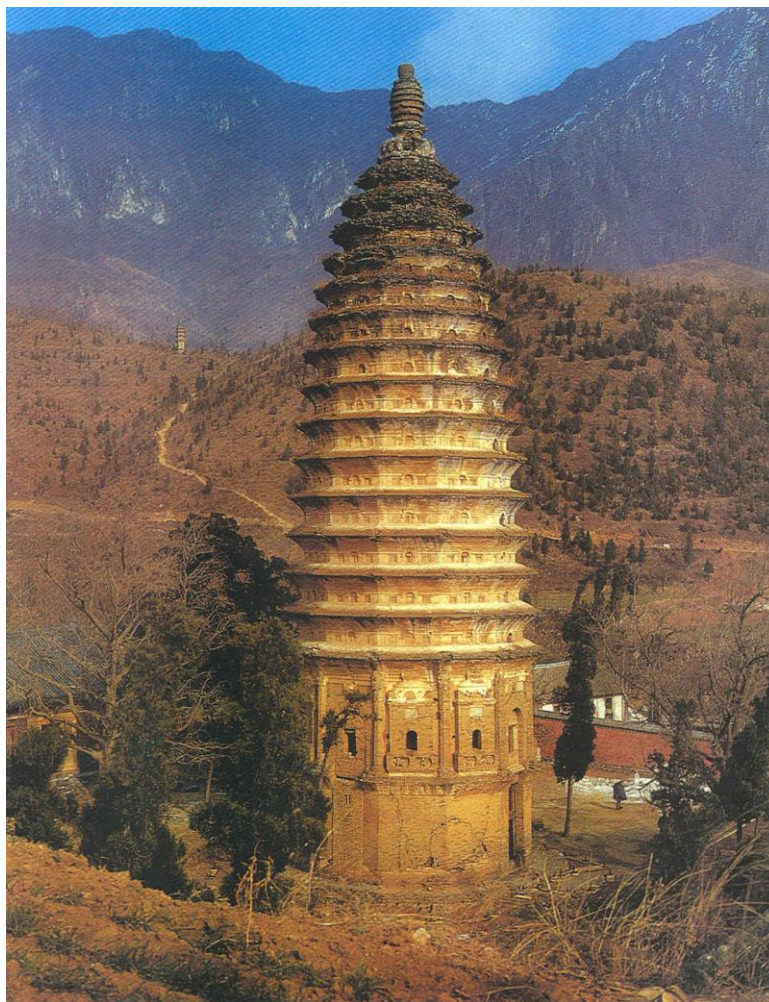
Китайская цивилизация характеризуется не просто существованием множества локальных форм, но и наличием определенного иерархического порядка, который позволял примирять и согласовывать между собой разные культурные типы.

Пережив глубокие потрясения, Китай, приобщившийся к достижениям современной цивилизации, на исходе XX века вновь предстает одной из динамично развивающихся стран мира. При этом Срединное государство не утратило свое культурное своеобразие, бережно хранит великое культурное наследие и, что может быть важнее всего, неизменно исповедует культ традиции.

Народу Украины есть чему поучиться у китайцев и в этом направлении.

Раздел 2. Культурные традиции китайско - конфуцианской цивилизации

Китайская цивилизация всегда была уникальной и во многом отличалась от всех иных. Будучи самым архаическим из государственных образований, китайская империя была одновременно одним из передовых государств древнего мира и средних веков [32, 71]. По мнению исследователей, жизнеспособность китайских традиций обусловлена, прежде всего, особенностью мышления, которое направлено из настоящего времени в прошлое. Востоковеды отмечают, что именно влиянием китайских традиций обусловлены как специфика мировоззрения, так и духовные ценности нации. Без понимания этих традиций невозможно понять и современные процессы, например, «китайское экономическое чудо» [11, 35, 78, 108].



Щуцкий Ю.К. [117] в предисловии («жизнеописании») к своим комментариям китайской классической «Книги перемен» пишет: «Культура Китая содержит в себе наследие той поры в истории человечества, о которой греческий миф рассказывает как об Атлантиде.... Как столетие тому назад европейское человечество получило

наследие от Индии, древнейшей послеатлантической культуры, так мы стоим перед гранью, за которой должно быть дано наследство Атлантиды, сохраненное в китайской культуре (особенно в даосизме и отчасти в «Книге перемен»)).

«Книга перемен» («И цзин», или «Чжоу и») - основной исходный пункт рассуждений почти всех философов древнего Китая. Она стоит на первом месте среди классических книг конфуцианства и в библиографических обзорах китайской литературы. Это великое творение «имеет все права на первое место в китайской классической литературе – так велико ее значение в развитии духовной культуры Китая. Она оказала свое влияние в самых разных областях: и в философии, и в математике, и в политике, и в стратегии, и в теории живописи и музыки, и в самом искусстве...». Но ей же отводится первое место среди остальных классических книг и как труднейшей из них и для понимания, и для перевода. Понимание некоторых мест «Книги перемен» - этой 2-х тысячелетней литературы – до сих пор представляет почти непреодолимые трудности.

На Востоке борются две школы понимания и изучения «Книги перемен»: одна, основанная на традиции, и другая, работающая на основе критической филологии. Эта борьба насчитывает около тысячелетия. Предполагают, что первые сведения о «Книге перемен» в Европе появились в предисловии книги, вышедшей в Париже в 1681 г. Только в 1736 г. был сделан первый перевод этого величайшего литературного памятника древнего Китая на латынь иезуитским миссионером Регисом при помощи маньчжурской версии. Представители европейской науки побили все рекорды по разнообразию комментариев и версий перевода «Книги перемен».

По мнению историка Л.С.Васильева [13], суть духовных традиций Китая сводится к ослаблению иррационального начала религии и возвеличивания иррационального начала этики, а также к подчинению религиозно-этических норм потребностям социальной политики и администрации. Историк-востоковед обосновывает мнение, что религия и санкционированная нею традиция во многом определяют лицо той или иной цивилизации. Опираясь на традицию, религия играет основную роль в охране и защите национально-культурных традиций [50].

Специфическая китайская система ценностей сложилась несколько тысячелетий тому назад – еще в Шаньско Чжоуском Китае (XVI в.в. до н.э. – 221г.г. до н.э.). Эта система ценностей заключается в следующем: не мистика и метафизические абстракции, а суровый рационализм и конкретная государственная польза; не



эмоциональное разжигание страстей и личная связь индивида с божеством, а разум и уверенность, отказ от личного в пользу общественного. Не духовенство, которое направляет эмоции верующих к возвеличиванию бога и превозносит значение религии, а жрецы-чиновники, выполняющие свои административные функции, почитались в Китае.

На протяжении веков (III в. до н.э. – III в. н.э.) в Китае существовала биполярная структура: конфуцианство с его рационализмом и религии – даосизм и буддизм. Сосуществуя, эти доктрины постепенно сближались и находили свое место в китайской системе религиозного сенкритизма (сосуществования). Конфуцианство преобладало в сфере этики и социально-экономических отношений. Даосизм со своей магией, метафизикой и пантеоном божеств и духов был направлен на сферу чувств. Он как бы компенсировал сухость и рационализм конфуцианства. Буддизм же заботился о замаливании грехов, порождая и поддерживая иллюзии о светлом будущем. Именно указанные выше основы в наибольшей степени влияли на формирование системы ценностей, доминирующей в стереотипах поведения, в том числе и современных людей. Это касается, например, отношения к новациям, во взаимоотношениях людей, общества и государства.

Вышеупомянутые ценности, зависящие от психологических особенностей мышления и духовной ориентации китайцев, и являются основой их мировоззрения. В то же время, на основе мировоззрения формируются национальные черты характера народа. Так, например, китайская цивилизация отличается от остальных тем, что в ней главную роль всегда играли социальная этика и административная практика. Трезво и реалистически мыслящий китаец никогда не задумывается слишком много о таинстве бытия, проблемах жизни и смерти. Больше всего он ценит материальную оболочку, т.е. свою жизнь [13]. Основными чертами

национального характера китайского и других народов, исторически причастными к конфуцианской цивилизации, являются:

- социальная дисциплина в единстве с умением, в случае необходимости, довольствоваться малым и не жаловаться;
- трудолюбие, стремление к знаниям и умение использовать их для укрепления стабильности старого;
- постоянная направленность на самосовершенствование, состязательность и соревновательность с целью завоевания более высокого социального статуса в обществе;
- прочность социально-семейных связей и многое другое.

Изучая истоки культурных традиций Китая, мы обратили внимание на следующие факты. Древние китайцы тщательно разработали принципы наиболее совершенного метода государственного управления с помощью бюрократии. Китайская теория бюрократии провозглашала главным государственным приоритетом эффективность работы администрации [1, 55]. Эта самая эффективная и жизнеспособная система управления древнего и средневекового мира – китайская система имела свои особенности. К ним относились продуманное штатное расписание, четкое распределение функций между отдельными исполнителями; жесткий контроль над исполнением решений; единая система идеологических и, главное, культурных ценностей, которая поддерживалась крепкой традицией книжной учености; гибкий баланс между имперскими чиновниками и провинциальной элитой.

Однако были у этой системы и свои недостатки, из-за которых она регулярно терпела крах. Первым и главным недостатком был авторитарный характер власти. Но все равно система работала, а империя вновь и вновь возрождалась. Очень интересными и полезными для ознакомления являются данные литературы о системе отбора чиновников – правительства, государственных служащих и администрации. В Китае еще в V-III в. до н.э. возникла идея о целесообразности отбора претендентов на государственную службу не по знатности происхождения, а по личным способностям каждого. Было решено, что лучше всего это осуществлять

с помощью экзаменационных испытаний. Потребовались тысячелетия для того, чтобы идея и необходимые для ее реализации институты крепко прижились в китайском обществе. Общегосударственная система конкурсных испытаний в эпоху Сун (960-1279 г.г.) стала основным и наиболее престижным каналом отбора чиновников на государственную службу. Введение экзаменов на уровне провинций и повітов, а также успешная их сдача были условием допуска к испытаниям при императорском дворе. Из-за большого количества желающих экзаменоваться установили квоты: для выходцев с Севера отводилось 40 %, а для выходцев с Юга – 60 % всех мест. Представители каждой провинции имели особые квоты. С того времени экзаменационная система стала неотъемлемой частью политической и общественной жизни Древнего Китая. Именно на нее, прежде всего, обратили внимание первые европейские путешественники. Востоковеды утверждают, что в Европе экзамены для кандидатов на государственную службу, впервые появившиеся в республиканской Франции в 1791 г., были введены под влиянием сведений об аналогичных экзаменах в Китае.

Письменность в старом Китае всегда была объектом искреннего почитания и даже едва ли не религиозного поклонения. Выбрасывать любые исписанные листки считалось верхом неприличия. Их с почестями сжигали в специальных урнах. Приучать ребенка к письму старались, чуть ли не с младенчества. В знатных семьях первыми, а подчас и единственными игрушками у ребенка были письменные принадлежности и листки с иероглифами. На седьмом-восьмом году жизни для мальчика начиналось классическое образование. Для его завершения требовалось не менее 12-13 лет упорных ежедневных занятий.

В позднее Средневековье основой школьного образования было заучивание наизусть главных конфуцианских канонов и комментариев к ним Чжу Си. Элементы традиционного образования – прежде всего, заучивание наизусть канонов – по сей день сохраняется в Китайской Республике на Тайване. Обучение грамоте всегда было предметом особой заботы верхов китайского общества [73]. В Китае имелись виды священного и тайного письма, основанные, как правило, на обычной

письменности. Китайские иероглифы послужили прототипом для иероглифической письменности ряда соседних народов.

Интересны сведения о роли музыки в традициях Китая [34, 55]. Для древних китайцев музыка была самым непосредственным и полным выражением не только гармонии мировых стихий, но и высокой миссии человека восполнять, приводить к завершению «работу Небес». Музыкальное искусство воспринималось не просто как подражание природе, а как могущественное средство воздействия на природный мир и, более того, - нравственного воспитания народа. Музыка была частью календаря царских ритуалов и земледельческих работ в империи. Соблюдение правильной музыкальной гармонии считалось делом большой государственной важности. За этим постоянно следили специально назначенные придворные церемониймейстеры. Теория музыки развивалась в Китае на основе представлений о резонансах и созвучиях, свойственных полю мировой энергии (*ци*). Теория резонанса была органической частью учения о всепроницающих токах «жизненной энергии». Для китайцев мудрость сводилась к способности воспринимать тончайшие колебания *ци*. Поэтому считалось, что правильное звучание музыкальных инструментов, или так называемый «чистый звук», очищает слух и проясняет зрение, позволяя постичь сокровенное и недоступное восприятию обыкновенных людей.



О человеке китайской традиции написано много. Образ человека в Китае традиционно осмысливался в категориях преемственности и гомологии между человеком и космосом [1, 33, 34, 55, 91]. Человеческие чувства, по представлениям китайцев, до такой степени принадлежали также и внешнему миру, что, например, ученый XVI в. Лу Шаоянь даже камень считал результатом «превращения сокровенного чувства». Соответственно, самое познание в китайской культуре состояло не в сведении сознания к субъекту, а напротив, в охвате сознанием всей полноты жизненных качеств человека, что означало, по сути, внимание к пределу мыслимого и требовало внутреннего преображения человека.

Подобное миропонимание предполагает сосуществование, и даже взаимозависимость интеллекта и чувственной жизни. Для китайцев мысль должна быть «сердечной», пронизанной чувством и даже более того: чем сильнее чувство, тем яснее сознание.

Конфуцианство всегда предостерегало от чрезмерной приверженности только рефлексии или только чувству. В даосской же и особенно в буддийской традиции духовного совершенствования бытовала парадоксальная идея достижения высшей просветленности посредством крайнего возбуждения чувств (нередко отождествляемого со сновидением). В эпоху поздних империй эта идея перешла в светскую культуру, и среди ученых людей было модным «питать страсть» к какому-либо предмету – цветку, антикварной вещице, пейзажу или даже обыкновенному камню. Подобному взгляду на предназначение человека свойственна неистребимая ирония: здесь чувственность, преображаясь в чувствительность, становится средством достижения святости.

Что же китайские философы [34] считали главным свойством человека? Для



Мо Ди человек отличался от животных своей способностью к труду. Мэн-цзы считал отличительным признаком человека его моральное сознание, которое человек может развивать в себе и стать мудрецом или, наоборот, подавить и опуститься до «скотского состояния». Поскольку знание моральных принципов

врожденно человеку, последний должен именно «отпустить на волю» свой разум; совершенствование человека есть только раскрытие его природных задатков. Другой древний конфуцианец - Сюнь-цзы видел главный отличительный признак человеческого рода в способности людей «жить сообща», то есть в их «коллективизме» (*цзюнь*). В конфуцианской же традиции преобладала моральная версия идеи единения человека и Неба. Классическое высказывание на этот счет принадлежит ученому XI в. Чжан Цзаю, который уподоблял Небу и Землю «отцу и матери». Независимо от этических и натуралистических версий идеи «единства человека и Неба», человеческий удел понимался как постижение внутренней

самодостаточности в «полноте своей природы». Стяжание «полноты природы» предполагало, с одной стороны, непрестанное моральное усилие «преодоления себя» (*кэ цзы*), а с другой – столь же извечное возвращение к первоначальной «срединности», гармонической центрированности своего бытия. «Настоящий человек» (принадлежащий традиции даосизма) и «достойный муж» (идеальный человек в конфуцианстве) обозначают два полюса человеческого совершенства. Согласно китайской традиции, в человеке и благодаря ему собирается мир. Этот идеал жизненного всеединства запечатлен в понятии «жизненной силы» (*дэ*), часто неточно переводимом на европейские языки словом «добродетель». Термин *дэ* обозначает внутреннее совершенство, предел становления вещи. Человек, обладающий *дэ*, – это обязательно господин, он привлекает к себе людей, без принуждения заставляя их быть послушными его воле. Другим свойством человеческого совершенства, уже отмеченным выше, была его виртуальная природа. В даосской традиции подлинной субстанцией тела китайцы считали именно пустоту в нем. В китайской традиции человек – не мера, а глубина всех вещей. Эта чисто символическая глубина не выражается и не обозначается. Люди едины по пределу своего существования. И этот предел – типизированная форма, нормативный жест, который принадлежит всем и никому в отдельности.

В китайской культуре отсутствовало понятие личности, правового субъекта действия и даже физического индивида [16, 55]. Китайское искусство, в частности не знало обнаженной натуры. Человек в Китае рассматривался, с одной стороны, в категориях телесной интуиции, уводящей к всеединству первозданного Хаоса, а с



другой – как «лицо», которое выражает одновременно претензии на обладание определенным статусом в обществе и признание этих претензий другими. Китайский ритуализм исключал столь привычное на Западе понятие целостной личности и даже индивида. Человек традиции – это мать/дитя, учитель/ученик.

В китайской мысли сознание не отделялось от чувства, а личность рассматривалась как аналог тела, воплощавшего принцип

множественности жизненных миров. Ведь именно тело обуславливает бесконечное разнообразие нашего опыта. Телесность в китайском представлении – это непостижимо сложная сеть каналов циркуляции жизненной энергии, представленных точками. Это также подлинный прообраз глубины Хаоса, состоящей из разрывов и непоследовательности. Поэтому стилистика китайского портрета извечно варьируется между стереотипно-бесстрастными и экспрессивными, часто откровенно гротескными образами. Стремление в равной мере признавать две стороны личности – биологическую и социальную – отобразилось во многих китайских обычаях, приводя порой к кажущимся противоречиям. Так, китайцы вели отсчет возраста человека с момента зачатия, и каждый Новый год добавлял человеку еще один год жизни. То есть взросление не отделялось от циклов природы. В то же время ребенок до трех лет еще не считался «личностью», и в случае его смерти ему не устраивали похорон. Взросление же человека автоматически повышало его общественный статус.

Таким образом, личность в китайской культуре – это не индивид, а устроенная по образцу живого организма иерархическая структура, где высшей ценностью является «движущая сила жизни» (*шэн цзи*), способность человека «превозмогать себя» (*кэ цзи*), развиваясь, однако, не произвольно, а согласно заложенным в организме потенциям роста. Отсюда проистекают существеннейшие черты мировоззрения и психологии китайцев: доверие к творческой силе жизни и принятие судьбы, признание неизбежности и вездесущности иерархии и неверие в способность общества без твердой направляющей руки строить свой быт, стремление к согласию и гармонии, как в собственной душе, так и в отношениях с окружающими, избегание конфликтов. Если лучший прообраз китайской личности – это растущее и ветвящееся дерево, то китайский социум можно представить в виде густых зарослей, где ветви деревьев тесно сплелись между собой. То есть, для китайцев личность – это, прежде всего, «лицо», воплощение общественной значимости человека. Китайская этика «лица» акцентирует внимание на взаимозависимости индивидов: человек обладает «лицом» до тех пор, пока оно

признается другими, и должен делать то, чего ждет от него общество. Наглядной иллюстрацией китайской идеи личности-лица служит традиционный жанр портрета.



菩萨立像 辽
此像为山西大同下华严寺薄伽梵像中最优秀之作。菩萨双手合十，上身微微侧转，腰部轻扭，身姿窈窕动人。整个造型和谐自然，处处体现了塑造者的高超技艺，足以显示辽彩塑所达到的艺术高峰。

Отношение к женщине в Китае, как и во многих странах Востока, европейцами воспринимается как жестокое. Упорно и последовательно традиция отрицает в женщине женское начало [55]. «Женщина сильнее мужчины», - гласит поговорка китайских крестьян. В ней без всякой иронии отразился взгляд на женщину, прежде всего, как на работницу. В то же время, в патриархальной китайской семье важная хозяйственная роль женщины не прибавляла ей славы. В «Книге Песен», древнейшем собрании народных песен Китая, говорится: «Когда рождается мальчик, его кладут на постель и дают

ему играть с яшмой; когда рождается девочка, ее кладут на пол и дают ей играть с черепком». Девочка не могла продолжить мужской род, и ее предстояло выдать замуж. Для родных она была «отрезанный ломоть». Поэтому девочку нередко даже не посвящали в секреты семейного ремесла, чтобы, выйдя замуж, она не могла передать их чужим людям. Женщина признавалась и ценилась в Китае лишь потому, что была необходима для функционирования семьи и ведения хозяйства. Все прочие женские качества, переживания, интересы и мечты официальная мораль китайского общества старалась игнорировать. Конфуцию принадлежит замечание: «В доме труднее всего иметь дело с женщинами и слугами. Если их приблизить, они становятся дерзкими, а если отдалить — озлобляются». В XVIII в. чиновник Лань Динъюань писал: «Основа государственного правления — это обычаи народа. Обычаи народа определяются жизнью в семье. Семейная же жизнь зависит от поведения женщин». Поэтому ученые мужи всегда строго следили за моральным

обликом жен и дочерей. Конфуцианство пыталось решить проблему взаимоотношений полов радикальным образом – путем полного запрета на общение посторонних мужчин и женщин, даже родственников.

Со времен правления сунской династии утвердилась мода на женщин субтильных и манерных. Среди женских прелестей предпочтение стали отдавать такому шедевру декоративной искусственности, как миниатюрная ступня длиной в три *цуня* (около 10 см). О каких физических упражнениях для женщин можно было при этом говорить? Красавица в старом Китае должна была обладать хрупким сложением, тонкими длинными пальцами и мягкими ладошками, нежной кожей и бледным личиком с высоким лбом, маленькими ушами, тонкими бровями над узкими глазами и маленьким округлым ротиком. Считалось изысканным, если щеки женщины покрывали пудра и румяна, а губы были выкрашены помадой цвета «спелой вишни».

Этикет предписывал, чтобы лицо женщины всегда было бесстрастным, а движения – сдержанными и плавными. Смеяться на людях, обнажая свои зубы, было признаком крайне дурного воспитания. Однако здравый смысл китайцев и их приверженность к вежливым манерам не позволили им превратиться в женоненавистников. Домашнее воспитание девочек, помимо обучения шитью и другим женским ремеслам, традиционно включало в себя и уроки грамоты, что давало девушкам доступ к «знанию ритуала».

Конфуцианские моралисты веками повторяли, что женщины – существа инфантильные, легкомысленные, коварные, злопамятные. Они утверждали, что «добродетель женщины – в отсутствии талантов». В отличие от конфуцианства, в даосской традиции высшая реальность именуется «матерью Неба и Земли», Сокровенной Женщиной, а мудрец-даос уподобляется младенцу в материнской утробе, который «не похож на других тем, что питается от матери». Целью же совершенствования даоса считалось обретение в себе женского начала.

В старом Китае семья и клан служили универсальным прообразом общественного и даже государственного устройства. Политика была продолжением семейного уклада в иных формах. Воспитание детей в старом Китае имело своей

главной и даже единственной целью сохранение семьи и продолжение рода [27]. Все жизненные правила и ценности, внушавшиеся ребенку с младенчества, воспитывали в нем способность беспрекословно повиноваться старшим, жить в мире с родственниками и жертвовать личными интересами ради сплоченности семьи. Программа воспитания подкреплялась тезисом о том, что родители и дети «составляют одно тело», и что дети должны сохранять в целостности свое тело, в котором продлевается жизнь предков. Лучшей благодарностью сына к отцу, особенно покойному, считалось подражание его образу жизни вплоть до личных привычек.

Внутри семьи воспитание означало осознание каждым ребенком своего места в семейной иерархии и усвоение соответствовавших этому месту ролей [55, 73]. Покорность старшим и личная скромность всячески поощрялись. Если между детьми вспыхивал конфликт, родители обычно требовали уступки от старшего ребенка. Почтительность к родителям и забота о них считались началом всех добродетелей. Семейные ритуалы подтверждали родовую иерархию. Китайские родители немногословны в общении с детьми, что свидетельствует о приоритете интимного и символического идеала ритуального поведения. Аналогично китайские учителя боевых искусств или врачи на первых порах почти ничего не объясняли ученикам, а только показывали, что нужно делать. Нерадивость в учебе строго наказывалась. Воспитание было главным образом нацелено на подавление тех качеств и привычек, которые представляли угрозу для установленного уклада жизни. Китайские нравы не допускали неповиновения старшим в семье. В большинстве случаев это могло расцениваться и как уголовное преступление. Пресекались любые формы агрессивного поведения детей, угрожавшего разрушению мира и согласия в обществе. Если сосед ребенка приходил с жалобой к его отцу, последний обычно подвергал своего сына физическому наказанию, не вникая в обстоятельства дела. Хвалить своих детей и порицать чужих считалось верхом неприличия. Агрессия и всякая состязательность осуждалась еще и потому, что могли создать опасность для здоровья или даже жизни, тем самым они противоречили долгу сыновней почтительности. Отсюда берут начало истоки

многих традиций в сфере физической культуры и спорта. Общеизвестна нелюбовь китайцев к подвижным видам спорта и публичной демонстрации своей силы или способностей.

Другим важным аспектом китайского воспитания было подавление сексуальных импульсов в подростках, да и в более зрелом возрасте. Девочки традиционно воспитывались в духе покорности братьям и будущему мужу. Мотивы были преимущественно социальными, поскольку открытое проявление сексуальности провоцирует конфликты в обществе. Здесь опять хочется сравнить «поиски приключений» на Западе в виде рыцарских турниров, дуэлей, вековой вражды европейских родов и фамилий, целых государств, причиной которых были любовные отношения, завоевание благосклонности женщины.

Традиционно борьба за дисциплину в современном китайском детском саду или школе никогда не кажется слишком строгой даже родителям. Наиболее распространенной и действенной мерой воздействия в китайской школе является отстранение провинившегося от какой-либо совместной деятельности учащихся и публичное осуждение. Независимо от политической подоплеки китайская система воспитания нацелена на подчинение индивида интересам коллектива, будь то семья, производственная бригада или даже государство.

Главная цель воспитания в Китае – карьера. До настоящего времени нередко случаи, когда родители жертвуют всеми ресурсами семьи и даже карьерой других детей, чтобы обеспечить успех одного сына, подающего наибольшие надежды. Карьера начинается с успешной учебы в школе, а затем в университете. Иностранные исследователи и наблюдатели называют характерными чертами поведения китайских детей их эмоциональную сдержанность и кротость, переходящие, по мнению некоторых, в пассивность.

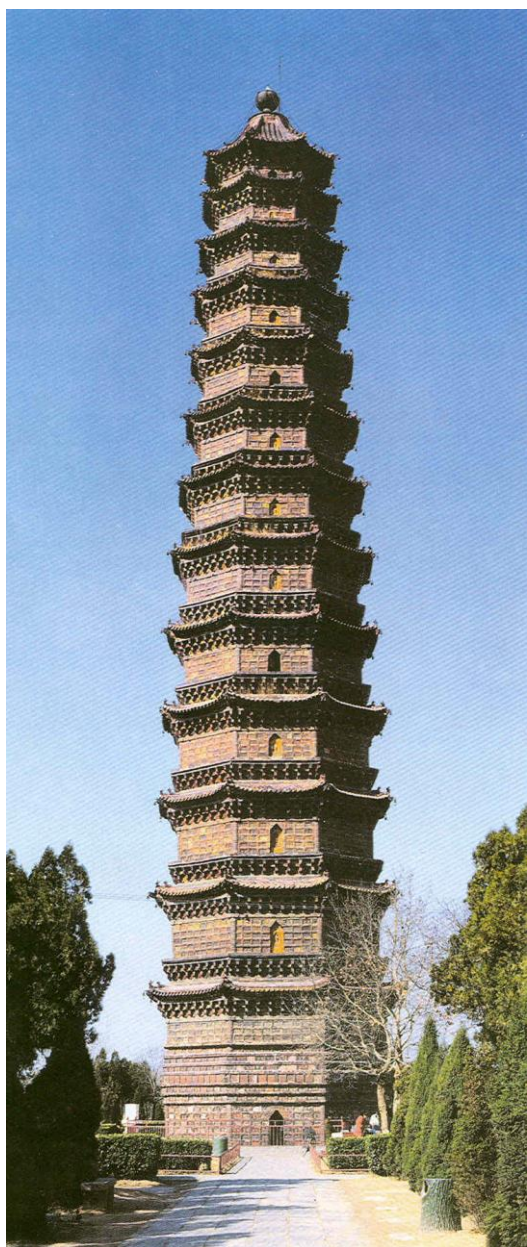
Наиболее великими и общепризнанными пророками, как в древнем, так и в современном Китае были, прежде всего, те, кто учил жить ради жизни, а не во имя блаженства на том свете или спасения от страданий. Именно благодаря конфуцианству со всем его культом древности и консерватизмом китайское

государство и общество просуществовали более двух тысяч лет практически в неизменном виде.

Китайские принципы воспитания, как и представление о личности, свидетельствуют о глубоком расхождении и отличии в самом понимании человеческой натуры в культурах Китая и Запада. Об этом надо помнить и учитывать студентам, преподаватели которых являются представителями китайско-конфуцианской цивилизации.

2. 1. Человек и Природа в философии Китая

В странах Европы философские и общественно-политические взгляды Китая



издавна привлекают внимание обществоведов [75]. Это объясняется исключительной ролью философии в развитии китайской цивилизации в целом, ведь является ключом к пониманию специфики и системы ценностей китайской цивилизации. К ней обращаются крупнейшие китаеведы - историки, археологи, экономисты, географы [33, 34, 91]. Основоположник русского китаеведения Н.Я. Бичурин (Иакинф) [5] еще в начале XIX века, изучая историю, этнографию, экономику, географию Китая, немало усилий приложил к изучению китайской религии и философии. С целью понимания тех или иных конкретных аспектов жизни Китая им уделяли большое внимание последующие поколения синологов: В.П. Васильев, С.М. Георгиевский, П.С. Попов, Н.В. Кюнер, В.М. Алексеев, Н.И. Конрад [2, 4, 10, 43, 44]. Высоко оценены труды бывшего посла в Китае А.А. Петрова, в частности, краткий очерк истории китайской

философии, труды о взглядах Ван Би, Ван Чуне, Ян Чжу [67, 68]. По мнению специалистов, Ю.К. Щуцкий, дав комплексный анализ и перевод И-цзина («Книги перемен») - одного из труднейших для понимания памятников древности, совершил научный подвиг [117]. В 50-е и в последующие годы XX в. советские ученые-китаеведы осуществили серию исследований, посвященных анализу как истории возникновения философской мысли в Китае, так и анализу взглядов отдельных китайских мыслителей. Среди этих работ выделяют труды Н.И. Конрада, посвященные анализу идей древнекитайского политического, а также военного деятеля Сунь-цзы и Ян Хиншуна о философии Лао-цзы и Чжуан-цзы [43, 44].

На русском языке до 90-х годов XX в. не было труда, в котором бы давался анализ развития философской и общественно-политической мысли Китая с древности до наших дней. Это создает немало трудностей преподавателям и студентам, изучающим историю философии, и всем интересующимся историей китайской цивилизации. Перевод очерков истории философии Китая, подготовленный авторитетным коллективом специалистов по китайской философии из 11 университетов Китая [33], является первой попыткой восполнить имеющийся пробел в этом отношении. Эта книга, вышедшая в Китае в 1982 г., интересна, прежде всего, тем большим фактическим материалом по истории общественно-политической мысли, который она содержит. В этом труде, хотя и с чрезмерной прямолинейностью и некоторым упрощением, история философской мысли рассматривается в тесной взаимосвязи с политической, экономической и социальной историей развития Китая. Изменение общественной формации и развитие науки выдвинули множество новых социальных проблем и философских задач:

- управление на основе правил поведения или на основе закона;
- управление на основе добродетели или на основе силы и страха;
- древность и современность;
- Небо и человек;
- название и сущность;
- характер природы человека;
- положительные и отрицательные стороны учения о *дао* и *дэ*;

- происхождение мира и т. д.

На все перечисленные вопросы интеллигенция, представлявшая различные классы и прослойки, высказывала различные взгляды, предлагала различные философские системы, отличавшиеся разными формами, содержанием и особенностями. Вследствие этого и произошло разделение на отдельные философские школы.

Условия, возникшие в обществе, в котором старое заменялось новым, в свою очередь создали для представителей «всех школ» своеобразную историческую арену, на которой они могли свободно «соперничать во взглядах». Только после того, как династия Цинь объединила шесть царств и создала централизованную феодальную власть, циньский император Ши-хуан в политическом отношении применил этот же принцип и в области идеологии. Это было сделано в соответствии с требованиями феодального абсолютизма. Он «сжег книги и закопал живыми в землю конфуцианцев», признал господство «школы легистов», что положило конец «соперничеству всех школ».

Разграничение философских школ на почве идеологической борьбы в период Чуньцю – Чжаньго лишь отразило различные точки зрения на социальные проблемы и философские вопросы, обобщило различные формы и особенности каждой школы, но не привело к разделению философии на материализм и идеализм. Фактически в одной и той же школе можно было наблюдать присутствие материализма и противоборствующего с ним идеализма. У философии появилось собственное поле деятельности, включая взгляд на природу, теорию познания, взгляд на историю, взгляд на развитие, теорию о природе человека и т. д. Она выдвинула и развила целый ряд философских категорий и философских тем, например: небо (*тянь*), человек (*жэнь*), путь (*дао*), закон природы (*ли*), бытие (*ю*), небытие (*у*), предмет (*у*), жизненные силы (*ци*), темное начало (*инь*), светлое начало (*ян*), пять стихий (*усин*), название (*мин*), сущность (*ши*), знание (*чжи*), действие (*син*), форма (*син*), дух (*шэнь*), древность (*гу*), современность (*цзинь*), тождество (*тун*), различие (*и*), добро (*шань*), зло (*э*), свойство (*син*), искусственность (*вэй*), человеколюбие (*жэнь*), долг (*и*), заслуга (*гун*), польза (*ли*) и т. д. В дальнейшем почти все эти

понятия стали предметом длительных споров. Однако центральным вопросом философской борьбы являлся вопрос отношений между Небом и человеком.

Развитие науки и познание объективных законов природы также поднялись на более высокую ступень. Например, в области астрономии на основе длительных, систематических наблюдений за небесными телами появились (одними из первых в мире) записи о солнечных и лунных затмениях, кометах, темных пятнах на Солнце и т. д. Неподвижные звезды разбили на 28 созвездий, было установлено, что период обращения Юпитера равен 12 годам. Около 350 г. до н. э. была составлена первая в мире звездная карта.

В области исчисления времени в период Чуньцю был создан календарь, построенный по принципу «девятнадцать солнечных лет и семь добавочных месяцев» (имеется в виду лунно-солнечный календарь, в котором смена фаз Луны согласовывалась с началом астрономического года). В этом календаре важную роль играет период в 19 солнечных лет, равный 235 лунным месяцам, так называемый Мегонов цикл, год разделили на 24 сезона, а его продолжительность была определена в 365,25 дня. Были накоплены определенные знания по технологии выращивания сельскохозяйственных культур: связь сельскохозяйственного производства с орошением, глубокой вспашкой, почвой и сезонами года. Большое развитие получила медицина, появились знаменитые врачи Хэ, Суй, Бянь Цяо и др. Велись научные разработки по проблемам, связанным с оптикой, динамикой, геометрией. Таким образом, была создана социальная и научная база для зарождения и независимого развития примитивного материализма. Учитывая случаи ропота на Небо и брани по его адресу, имевшие место в конце Западной Чжоу, некоторые прогрессивные политики и мыслители, выдвинули идею о том, что «небо и человек разделены». Об отделении Неба от человека говорят слова Цзы-чаня: «Пути Неба далеки, а пути человека близки, они не соприкасаются друг с другом»¹. Вслед за крушением религиозных представлений о Верховном владыке как господствующей силе появилась идеалистическая философия.

¹ Цзо-чжуань, гл. 48

Основоположник даосизма Лао Дань выдвинул интеллектуальное, нигилистическое понятие *дао*, рассматривая его как источник возникновения неба, земли и всего сущего. Он создал объективную идеалистическую философскую систему, высшей категорией которой являлось *дао*. Чжуан Чжоу придал объективному *дао* Лао Даня субъективный дух, превратив его в абсолютную «тождественность», и создал широкую систему субъективно-идеалистической философии, в основе которой лежит релятивистская теория познания. Мэн Кэ, развивая идеалистические идеи Кун Цю, наделил Небо моральными принципами. Считая, что природа таких понятий, как *человеколюбие, долг, правила поведения, знание*, зависит от «воли Неба», он предложил свойственный субъективному идеализму путь познания: «Тот, кто до конца использует свое сердце, тот познает свою природу; кто познает свою природу, тот познает Небо».

Лао Дань и Чжуан Чжоу выступали за пассивное *недеяние* и считали необходимым «знать, что нельзя ничего поделать, и спокойно мириться с такой судьбой». Кун Цю и Мэн Кэ признавали необходимым «прислушиваться к воле Неба и выполнять дела людей». Таким образом, они давали идеалистическое и метафизическое объяснения отношениям между Небом и человеком.

Поскольку идеалистическая философия не могла убедительно объяснить многие вопросы, начал развиваться материализм. Философская школа Суна и Иня критически подправляла учение Лао Даня о «*дао*», заменив его понятием *ци* (жизненная сила). Был выдвинут материалистический взгляд на природу. Согласно ему материальная *ци* (жизненная сила), или *цзинци* (чистая жизненная сила), является источником всего сущего. Этим в древней китайской философии была подведена база под монистическую теорию о материальности *ци*. Сюнь Куан и Хань Фэй-цзы продолжили и развили существовавшие в прошлом материалистические идеи, подвергли общей критике идеалистическую философию Цзы-сы, Мэн-цзы, Лао-цзы и Чжуан-цзы. С теоретических позиций они выдвинули прогрессивные идеи относительно ясного понимания разделения Неба и человека положение, что человек обязательно победит Небо. Этим был подведен итог борьбы материализма с идеализмом по вопросу отношения между Небом и человеком.

Философы того времени подняли на новую высоту примитивный материалистический взгляд на природу, существовавший еще с периода Чуньцю, и придали законченность примитивной материалистической философии периода Чуньцю - Чжаньго. Идеалисты, ограниченные характером своей философии и классовым происхождением, занимали пассивную позицию, постепенно превращаясь в релятивистов и софистов. Материалисты, проявлявшие активность, использовали прогрессивные силы против консерватизма, возврата к старому и метафизике.

Соперничество всех школ на идеологическом фронте в период Чуньцю - Чжаньго и особенности происходившей философской борьбы свидетельствовали, что развитие древней китайской философии вступило в новый, важный исторический этап. Содержание и формы философской борьбы в этот период оказали глубокое влияние на всю философскую борьбу, имевшую место в периоды после династий Цинь и Хань. Это говорит о необходимости изучения философских идей периода Чуньцю — Чжаньго как основы для понимания истории китайской философии.

В размышлениях китайских мудрецов с древности до наших дней неизменно важное место занимают рассуждения о природе человека, о сущности знания и методах его достижения, о взаимоотношении человеческого знания и действия, о влиянии познания и действия на нравственный облик человека. Длительный период развития китайского общества, его философской мысли шло в некоторой обособленности от других стран мира и оторванности от новейших достижений мирового естествознания. В самом Китае философия, и особенно гносеология и онтология, самоизолировались от достижений отечественного естествознания, рассматривая его как знание низшего типа. И это несмотря на то, что некоторые отрасли естествознания, прежде всего ряд разделов математики, астрономии, медицины, агрономии, получили значительное развитие. Высшими знаниями считались знания о добродетелях совершенномудрых, о правилах поведения человека в обществе и взаимоотношениях между людьми на различных ступенях иерархической лестницы: между правителем и его сановниками, слугами и рабами, между старшими и младшими, между членами семьи и т. д. К высшим знаниям китайская мудрость также всегда относилась правила и искусство управления страной.

На первый план выдвигались обычно этика, политика, принципы воспитания и самосовершенствования человека. Знание оценивалось, прежде всего, как путь к нравственному совершенствованию человека. В китайской цивилизации этические критерии - это высшие критерии прогресса общества, человека и знания.

Китайский народ создал свою оригинальную систему взглядов не только на природу и человеческое общество, но и на историю развития культуры. Вопрос о природе человека - один из важных вопросов, по которому в истории китайской философии велись споры. В философии Запада до сих пор дискуссия по вопросу приоритета в биосоциальной природе человека продолжается. Анализируя учения о природе человека, возникавшие в различные эпохи, Чжу Си отмечал, что Мэн-цзы, считавший природу человека доброй, говорил только о природе по воле Неба, но не касался природы от первоначальных частиц, поэтому не мог объяснить происхождение недоброй природы. Восприняв учение Чжан Цзайя и двух Чэнов о природе человека от частиц и утверждение двух Чэнов, что «природа — это высший принцип», Чжу Си развил содержащиеся в них положения и создал собственное учение о природе человека, в котором соединил «природу по воле Неба» и «природу от первоначальных частиц». Чжу Си считал, что человек представляет собой соединение высшего принципа и частиц. По мнению Сюнь-цзы, природа человека зла, Ян Сюн считал, что в природе человека «доброе» смешано со «злым», а Хань Юй утверждал о существовании трех видов природы человека. Фактически же все они говорили о природе человека от частиц и не знали, что «доходящая до корней и проникающая до истоков» природа от Неба добра, поэтому их учения о природе человека специалисты считают неточными и неполными.

В истории китайской философии этико-моральный взгляд на добрую природу человека был всегда важным теоретическим вопросом [79]. После того, как Конфуций выдвинул положение, что «по природе люди близки друг к другу, но в процессе обучения далеко отходят друг от друга»², этот вопрос получил еще большее развитие.

² Лунь юй, гл. 20

Постепенно он стал центральным, широко обсуждавшимся представителями всех школ, что свидетельствует о возросшем интересе к познанию природы человека. Положение Мэн-цзы о доброй природе человека служит теоретической базой его теории управления на основе человеколюбия. Он считал, что природа человека добра, поскольку «чувство сострадания - начало человеколюбия, чувство стыда и негодования - начало долга, чувство уступчивости - начало правил поведения, чувство правды и неправды - начало знаний». «Корни человеколюбия, долга, правил поведения и знаний - в чувствах». «Человеколюбие, долг, правила поведения и знания вливаются в нас не извне, а всегда присущи нам»³.



Представители исторического материализма считают, что «природа человека — это природа человеческого общества». С этой точки зрения понятия «человеколюбие», «долг», «правила поведения» и «знания», о которых говорит Мэн-цзы, являются моральными категориями, выражающими сознание и интересы землевладельческого класса. Взгляд на добрую природу человека выдает «благоприобретаемую мораль» землевладельцев за врожденное положительное качество, принесенное из чрева матери. Это является классическим примером теории о природе человека и врожденных моральных качествах, проповедуемых трансцендентным идеализмом. Приукрашивая природу и мораль землевладельцев, Мэн-цзы считал, что всем людям свойственно чувство, не позволяющее причинять зло другим, что природа и мораль землевладельцев присущи всем людям. Он ясно сознавал влияние объективных факторов на моральные взгляды человека и считал, что с точки зрения врожденных качеств, каждый человек может делать добро, а если некоторые вместо добра творят зло, он объяснял это так: «Если человек делает недоброе, в этом не вина его природных качеств». Другими словами, Мэн-цзы считал, что моральные убеждения «ученых» не подвержены влиянию материальных условий.

³ Мэн-цзы, гл. 11, 13

Этим, с одной стороны, он поднимал престиж «ученых», с другой — снова становился на трансцендентные позиции. Но Мэн-цзы принадлежат и слова: «Что касается народа, то, не имея постоянного имущества, он не обладает из-за этого постоянными чувствами и, поскольку не обладает постоянными чувствами, распускается, становится безнравственным и творит все, что захочет»⁴. С точки зрения Мэн-цзы, моральные убеждения народа подвержены влиянию материальных факторов. Не имея имущества, народ не может выработать моральные представления, нужные землевладельческому классу, и может пойти на любые дурные дела, то есть, зло, противное принципам морали, является благоприобретенным. Мэн-цзы считал, что добрая природа человека, проявляющаяся в стремлении творить добро, есть результат того, что она «хранится в сердце». Если человек обладает доброй природой, но творит зло, то это — следствие «расслабления сердца», т. е. утраты природных склонностей. Утрата доброй природы вызывается благоприобретенными факторами. Отсюда он полагал, что только люди с полным желудком могут учиться человеколюбию и долгу: «Совершенномудрые, управляя Поднебесной, стремятся, чтобы имелись бобы и просо в таком же количестве, в каком имеется огонь и вода... и разве тогда кто-нибудь из народа окажется нечеловеколюбивым?»⁴.

Таким образом, Мэн-цзы исходил из того, что мораль - врожденное качество, но в отдельных случаях признавал влияние на мораль объективных условий. Здесь его взгляды полностью совпадают с мыслью, высказанной в сочинении «Гуань-цзы»: «Когда склады и амбары заполнены, тогда знают, что такое правила поведения и долг; когда одежды и пищи достаточно, тогда знают, что такое почет и позор». И в этом есть определенная логика. Взгляд на добро и зло в учении Мэн-цзы о морали включает в себя основные идеи Конфуция. Мэн-цзы рассматривает *долг* и *выгоду* как два противоречивых понятия и говорит о необходимости думать сначала о долге, а затем о выгоде, развивать чувство долга с помощью выгоды.

⁴ Мэн-цзы, гл. 1, 13

То есть повторяет точку зрения Конфуция, настаивавшего сначала на обогащении народа, а затем на его обучении. Отсюда Мэн-цзы, в первую очередь, требовал «установления имущества для народа», чтобы народ был сытым, а затем «уделять внимание обучению в школах, внушать долг сыновней почтительности к родителям и уважение к старшим», «подгонять народ в направлении к добру». Тогда, по его мнению, можно сравнительно легко заставить народ принять мораль землевладельческого класса.

Положения о злой природе человека в китайской философии представлены в трудах Сюнь-цзы, где дана моральная оценка природы человека, взгляды на мораль⁵. Учение построено на основе различия между тем, что в человеке от природы, и тем, что в нем является приобретенным: «То, что не может быть получено путем обучения или практической деятельности, но заключено в человеке, называется его природой. То в человеке, что может быть получено путем обучения и практической деятельности, называется приобретенными чертами»⁵. Другими словами, природа человека врожденна, приобретенные черты появляются в процессе жизни в результате практической деятельности. В понятие «природа человека» Сюнь-цзы вкладывал, главным образом, стремление ко всему хорошему, например, глаза стремятся увидеть красивое, уши - услышать приятные звуки, рот - почувствовать прекрасные вкусовые ощущения, сердце стремится к осуществлению желаемого и т. д., но эти свойства Сюнь-цзы считал злыми. Он полагал, что у благородного и низкого человека «природа одна», а различия приобретаются позднее, в процессе практической деятельности⁵. Главная идея учения Сюнь-цзы о злой природе человека состоит в том что, признавая роль приобретенных качеств, он признавал роль «накопления» и «изучения обычаев», т. е. роль воспитания, ведущего к накоплению знаний и изучению обычаев в формировании природы человека и его моральных качеств: «Изучение обычаев меняет стремления, а по истечении длительного времени меняет природу»⁵, т.е. привычки и обычаи могут изменить мышление человека и под их длительным влиянием можно изменить природные

⁵ Сюнь-цзы, гл. 8, 17

качества человека. Во взглядах Сюнь-цзы на природу человека и мораль проявляются материалистические идеи, содержится протест против учения о воле неба и системы потомственного наследования. Исторически это имело прогрессивное значение. Говоря о приобретенных качествах, проявляющихся в процессе практической деятельности человека, философ имел в виду, прежде всего, воспитательную роль совершенномудрых, изменивших свою природу и начавших первыми проявлять приобретенные качества: «Поскольку ныне человек злой от природы, он непременно нуждается в управлении со стороны совершенномудрых правителей и перевоспитании с помощью правил поведения и чувства долга - только так можно добиться того, что все люди будут соблюдать порядок и обращаться к добру». То есть, через перевоспитание человек может стать совершенномудрым и способным к добру, злое в природе человека может быть искоренено.

Противоречия между взглядами на долг и выгоду, с одной стороны, и учением о злой природе человека — с другой, показывают, что учение о злой природе человека — это незавершенная и непоследовательная теория. В отличие от взглядов Конфуция и Мэн-цзы по вопросу долга и выгоды, Сюнь-цзы придавал большее значение выгоде.

Любые моральные представления обусловлены определенной социально-экономической основой и служат ее интересам. Но Сюнь-цзы связывал изменение моральных взглядов с «деятельностью совершенномудрого правителя», занимающегося «перевоспитанием с помощью правил поведения и чувства долга».

В Китае были философы, разработавшие учение о «себялюбивой» природе человека. Природа человека «себялюбива», ей свойственны «любовь к выгоде и ненависть к беде» - таков основной взгляд Хань Фэя на природу человека. По его мнению, нет человека, который бы «не желал получить помощь от других» и который бы «не ждал чего-либо от других, руководствуясь расчетом». Таким образом, «себялюбие» - это предпочтение своих интересов интересам других. Специалисты считают, что учение Хань Фэя о «себялюбивой» природе человека заимствовано главным образом у Шэнь Дао: «Следование по пути, указанному

Небом, приводит к большому, изменения пути, указанного Небом, приводят к малому. Следование означает следование чувствам людей. Среди людей нет несебялюбивых, изменить человека и заставить его действовать в моих интересах - такого не найти». Смысл цитаты: соблюдение пути, указанного Небом, приводит к большому, а изменение этого пути - к малым результатам. Нет человека, который бы не действовал, исходя из собственных интересов, и изменить его так, чтобы он действовал в «моих интересах», невозможно. «Следование» - даосская философская категория, означающая следование законам природы. Используя ее в учении о природе человека, Шэнь Дао выдвинул положение «следовать чувствам людей». Этим он выражал взгляд, что естественной «себялюбивой» природе человека можно только следовать, но изменить ее нельзя. Восприняв и развив идею Шэнь Дао о «себялюбивой» природе человека и необходимости следовать за ней, Хань Фэй выдвинул положение: «Каждый правящий Поднебесной должен обязательно следовать чувствам людей. Чувства людей бывают хорошие и дурные, поэтому нужно использовать награды и наказания».

Главное в толковании «себялюбивой» природы человека по Хань Фэю - понятие «любовь к выгоде и ненависть к беде», являющееся основной идеей учения Сюнь-цзы о дурной природе людей. Однако учение о «себялюбивой» природе отличается от учения о «дурной» природе человека. Дело в том, что подходы обоих философов к понятию «любовь к выгоде и ненависть к беде» в корне отличны друг от друга. Сюнь-цзы рассматривал это как отрицательное, а Хань Фэй - как положительное качество, поэтому они и давали разную моральную оценку природе человека, «любящей выгоду и ненавидящей беду». Хань Фэй считал, что, поскольку природа человека «себялюбива» и ей свойственна любовь к выгоде и ненависть к беде, отношения между людьми являются отношениями, полностью построенными на их интересах. Так, если говорить об отношениях между правителем и его слугами, то «правитель продает должности и титулы, а слуга продает знания и силу».

Сюнь-цзы к свойству человеческой природы «любить выгоду и ненавидеть беду» Сюнь-цзы относился отрицательно и считал это свойство злым, поэтому говорил

об «изменении природы человека и закладке приобретаемых качеств». В противоположность ему, Хань Фэй рассматривал «себялюбивую» природу человека и его «любовь к выгоде и ненависть к беде» как положительные качества, которые могут творить и добро, и зло, но сами по себе не могут быть названы ни добрыми, ни злыми, поэтому им можно только «следовать», но «изменить» нельзя: «Делающий колесницы желает людям богатства, ремесленник, сделав гроб, желает людям ранней смерти, и не потому, что делающий колесницы человеколюбив, а ремесленник — разбойник. Если люди не будут знатными, колесницу не продать, если люди не будут умирать, гроб не сбыть, поэтому нельзя считать, что ремесленник ненавидит людей, что ему выгодна их смерть» [33].

В теории Хань Фэя о «себялюбивой» природе человека нашли отражение взгляды, как о доброй, так и злой природе человека. Она является учением о естественной природе человека, в котором природа не рассматривается ни как злая, ни как добрая. Исходя из этого, Хань Фэй высказывает мысль, что мораль не является врожденной, а выгода — фактическая сила, движущая поступками людей. По мнению специалистов, Хань Фэй не рассматривает человека как рожденного от природы негодяя и не считает стремление к выгоде дурным качеством. Скорее он утверждает, что природная склонность человека к выгоде может сделать человека, как негодяем, так и хорошим. Все дело в том, в каких условиях он живет, и как им руководят. Важно значение «мер против внутреннего», а не «уничтожение внутреннего».

Основная особенность учения Хань Фэя о морали заключается в том, что ему присущ утилитаризм: о добре и зле можно говорить, лишь исходя из того, к каким результатам они приводят, а побудительные мотивы не имеют никакого значения. С этих позиций личные материальные интересы каждого человека являются основой отношений между людьми, подчиняя моральные принципы материальным интересам. Это довольно последовательное отрицание родоиерархической системы рабовладельцев и их взглядов на мораль в тех исторических условиях имело революционное значение. Оно способствовало распространению

свободомыслия и являлось ориентиром, имеющим важное научное значение в истории.

Китайские исследователи придерживаются мнения, что учение о «себялюбивой» природе человека - это ярко выраженное отражение классовых интересов землевладельцев, отличавшихся предельным эгоизмом, черствостью, жестокостью и клеветой на трудящийся народ. Хотя в утилитарном взгляде на мораль и содержатся материалистические положения, однако условия жизни, определяющие добро и зло, связываются у Хань Фэя, главным образом, с действиями правителя и управлением на основе закона, а не с социально-экономическими условиями. Поэтому эти взгляды на мораль в своей сущности являются идеалистическими.

Широкое и глубокое влияние на идеологические течения за новую культуру в Китае оказала теория Ч.Дарвина. Чарлз Дарвин (1809—1882) - великий английский ученый, создатель теории эволюции органического мира. Главный его труд «Происхождение видов...» потряс всю мировую науку и философию. После выхода в свет работа стала почти настольной книгой в каждом доме на Европейском и Американском континентах и произвела переворот в западной технике, политике и просвещении. Критики говорят, что учение Дарвина, его «новый взгляд на видимое и слышимое изменили мышление сильнее, чем небесная механика Ньютона, и это не преувеличение». Более десяти лет Ч.Дарвин наблюдал, анализировал, изучал животный и растительный мир и на основании огромного количества фактов доказал присущие органическому миру закон естественного отбора и эволюцию. Этим был нанесен смертельный удар по теологии, телеологии и метафизике.

Материалистические взгляды на эволюцию в Китае активно пропагандировал Янь Фу, активно занимаясь переводами и знакомя китайцев с известными сочинениями и учениями западных естественных и общественных наук в новое время. Это принесло ему широкую известность как «философа школы эволюции». Его взгляды на теорию эволюции - важная составная часть философской системы и центральный пункт всей идеологической системы Янь Фу. Преподавание западных наук он считал делом огромной важности, поскольку это связано с «управлением

государством и интересами народа». Под влиянием поражения в китайско-японской войне 1894 г., возмущенный Янь Фу перевел труд Гексли «Эволюционизм» [17]. Гексли - известный английский биолог, друг и соратник Дарвина. Он внес большой вклад в дело защиты и распространения дарвинизма, но в философии был агностиком. В сборнике из пяти частей, изданном в 1894 г., в популярной форме пропагандируется эволюционное учение Ч.Дарвина. Первоначальное название сборника — «Эволюционизм, этика и прочее». Янь Фу выбрал для перевода первые две части и дал им общее название «Эволюционизм». Результат был как удар колокола, призывавшего к спасению государства и защите науки. По всей стране, особенно среди прогрессивных ученых, перевод произвел огромное впечатление, а теория эволюции, словно буря, пронеслась над Китаем.

Теория Ч.Дарвина и его материалистические взгляды на природу превратили его учение в идеологическое оружие движения за реформы 1898 г., за новую науку. Янь Фу, руководствуясь тезисом «спасти государство, обеспечить себе существование», усердно распространял учение о естественном отборе и теории эволюции. Он дает не только отточенный перевод «Эволюционизма» Гексли, но и многочисленные примечания, высказывает собственное мнение, объясняет значение «борьбы за существование» и «естественного отбора» для эволюции: «Книга Дарвина о происхождении видов исследует причины многообразия видов животного и растительного мира... и то, что все виды дошли до своего нынешнего состояния, зависит только от них самих, и никакого так называемого творца не было». Другими словами, образование растительного и животного мира представляет собой процесс собственной непрерывной эволюции. Точно так же обстоит дело и с человеческим обществом. «Так обстоит дело с животными и растениями, точно так же обстоит дело и с человеком. Человек - это, несомненно, тоже вид животного»⁶. То есть, все должны сами усиленно бороться, непрерывно стремиться к собственному совершенствованию, непрерывно эволюционировать, и только при этих условиях смогут существовать и развиваться, в противном случае в результате естественного

⁶ Юаньцян

отбора наступает гибель. «Увы! Представителей млекопитающих очень много, но сохраняется их очень мало, все находятся между существованием и гибелью, которые настолько близки друг к другу, что между ними не вставить даже волоска. Чем несовершеннее вид, тем труднее ему сохранить свое существование. Так обстоит дело не только с живыми организмами в природе. Туземцы в Мексике и Австралии с каждым днем все более клонятся к упадку, и разве то, что они дошли до такого состояния, объясняется их истреблением? Возможности увеличения средств, необходимых для поддержания существования, ограничены, и тот, кто умеет приобретать их, владеет ими в изобилии, а тот, кто не обладает такими способностями, приобретает меньше и вынужден экономить полученное. Имеющие в изобилии процветают, вынужденные экономить приближаются к гибели. Это волнует всех высокообразованных людей. Необходимо защищать эволюцию народных масс, а заниматься только высокопарными, напыщенными рассуждениями о разнице между варварами и *сясцами* (древнее самоназвание китайцев) ни в коей мере не поможет делу»⁷. «Для спасения от гибели и обеспечения существования», т. е. для сохранения нации и государства, слепое самовосхваление и абстрактные разговоры о «разнице между варварами и *сясцами*» «ни в коей мере не помогут делу», поэтому их необходимо прекратить. В переломный исторический момент, когда над государством и нацией нависла угроза гибели, необходимо вспылать скорбью и гневом, срочно подняться и стремиться к самоусилению и самосохранению, в противном случае придется «последовать за Индией и Польшей, и тогда, прежде чем использовать учение Спенсера, придется поверить в учение Дарвина». «Они постоянно будут правителями, а мы постоянно будем их слугами».

Как отмечают специалисты, теория Ч.Дарвина об эволюции органического мира, пропагандируемая Янь Фу, имела историческую и классовую ограниченность, так как причины эволюции объяснялись, исходя из теории внешней причины. Высказывая упрощенные взгляды на эволюцию, он считал, что в биологическом мире, как и в человеческом обществе, происходят только количественные

⁷ Тяньянь лунь

изменения без резких скачков, существует только эволюция и нет революции: «Народ можно перевоспитывать до бесконечности, но нельзя надеяться на внезапность». «Изменения происходят крайне незначительные, и перемены совершаются постепенно».

Янь Фу преувеличивал значение борьбы за существование в процессе эволюции биологических организмов. Под влиянием учения Мальтуса о народонаселении он ошибочно считал, что межвидовая борьба за существование - решающий фактор биологического развития. Он пропагандировал социальный дарвинизм Спенсера и Гексли и с помощью биологических законов объяснял законы человеческого общества. Он писал: «Дарвин говорит, что все виды борются за существование и наиболее приспособленные выживают. Так происходит с растениями и животными, точно так же — в политике и просвещении».

Ф. Энгельс в одной из своих работ указывал: «Но совершенное ребячество — стремиться подвести все богатое многообразие исторического развития и его усложнения под тощую и одностороннюю формулу: борьба за существование». Тем не менее в исторических условиях того времени пропагандировавшиеся Янь Фу взгляды на эволюцию объективно имели положительное значение [57].

Материалистический взгляд на эволюцию природы высказывал Сунь Ятсен. В процессе изучения западных естественных наук особое внимание он уделял освоению эволюционного учения: «Начиная с древности вплоть до настоящего времени, было много умных, знающих ученых, которые хотели понять, откуда произошли и образовались небо, земля и все предметы, но так и не смогли открыть этого закона... После того как вышла в свет книга Дарвина, учение об эволюции сразу же выбралось на широкий простор и засияло ярким светом, тут же изменив идеологию во всем мире. С этих пор различные науки стали опираться на учение об эволюции. Эволюция — это путь природы, а борьба за существование и естественный отбор, в ходе которых приспособляющиеся выживают, а не приспособляющиеся отсеиваются, - главный принцип в эволюции видов». «Отсюда понятно, что все предметы в мире образовались путем эволюции». Он считал, что теория эволюции — целостный взгляд на природу, который не

ограничивается только миром живых существ. С этих пор все при наблюдениях за предметами, при объяснениях предметов, вплоть до объяснения самого человека, стали пользоваться эволюционной теорией.

Используя взгляды эволюционного учения и опираясь на свои глубокие знания в области естественных наук, Сунь Ятсен выдвигает теорию о трех периодах эволюции мира. Он пишет: «Первым был период эволюции материи, вторым - период эволюции видов, третьим - период эволюции человечества»⁸.

Используя эволюционное учение, он излагает ряд важных вопросов, связанных с происхождением Земли, эволюции видов, происхождением и развитием человека: человек создан не богом, а появился в результате длительной эволюции животных. Он считал также, что эволюция человека и эволюция видов происходят по разным принципам. «Поэтому, говоря о происхождении земного шара, можно дойти до понимания происхождения человека...». «Распространять принципы эволюции видов на эволюцию человека — это значит не знать, что для человека это уже пройденный этап и что достигнутая в настоящее время ступень эволюции человека выше принципов эволюции видов». Это означает, что нельзя принципы «борьбы за существование и естественного отбора» переносить на человеческое общество. Сунь Ятсен полагал, что идеология и мораль человека - это не нечто абстрактное и отвлеченное. Он признавал, что человеческому обществу в отличие от мира природы, присущи другие особенности развития и для него характерны только ему присущие законы эволюции. Эти взгляды сыграли положительную роль для критики социал-дарвинизма. Однако сам Сунь Ятсен в силу своей классовой ограниченности, объясняя развитие человеческого общества, не смог выйти за пределы учения об эволюции других живых существ. Ограниченность взглядов на эволюцию природы выражена главным образом в учении о клетках. Он не только утверждал, что самые странные формы животных и растений и удивительное строение человеческого тела созданы из клеток, но и считал, что ум человека тоже берет начало в клетках.

⁸ Сунь Чжуншань сюаньцзи, т. 1

Ятсен использовал теорию французского биолога Карреля о том, что «клетки обладают сознанием». Он считал, что строение клеток, открытых цитологией, «совершенно и крохотно», их восприимчивость к внешнему раздражению «чудесна и изумительна», проявляемые клетками избирательные способности в процессе смены старого новым вызывают изумление и «невообразимы». Отсюда он делает вывод, что клетки обладают «сознанием и умом», могут иметь «собственное мнение и составлять планы». При использовании западной цитологии и эволюционного учения, Сунь Ятсен принимал также и некоторые ненаучные теории, а поэтому в его рассуждениях неизбежно проявляется определенная историческая ограниченность.

Таким образом, социальные проблемы и философские задачи, возникавшие в ходе изменения общественной формации китайской цивилизации, пытались решить великие мудрецы разных эпох. Но цель была одна – сохранить единство великой державы. Этому стоит учиться нам – представителям западной цивилизации при решении своих региональных и национальных проблем.

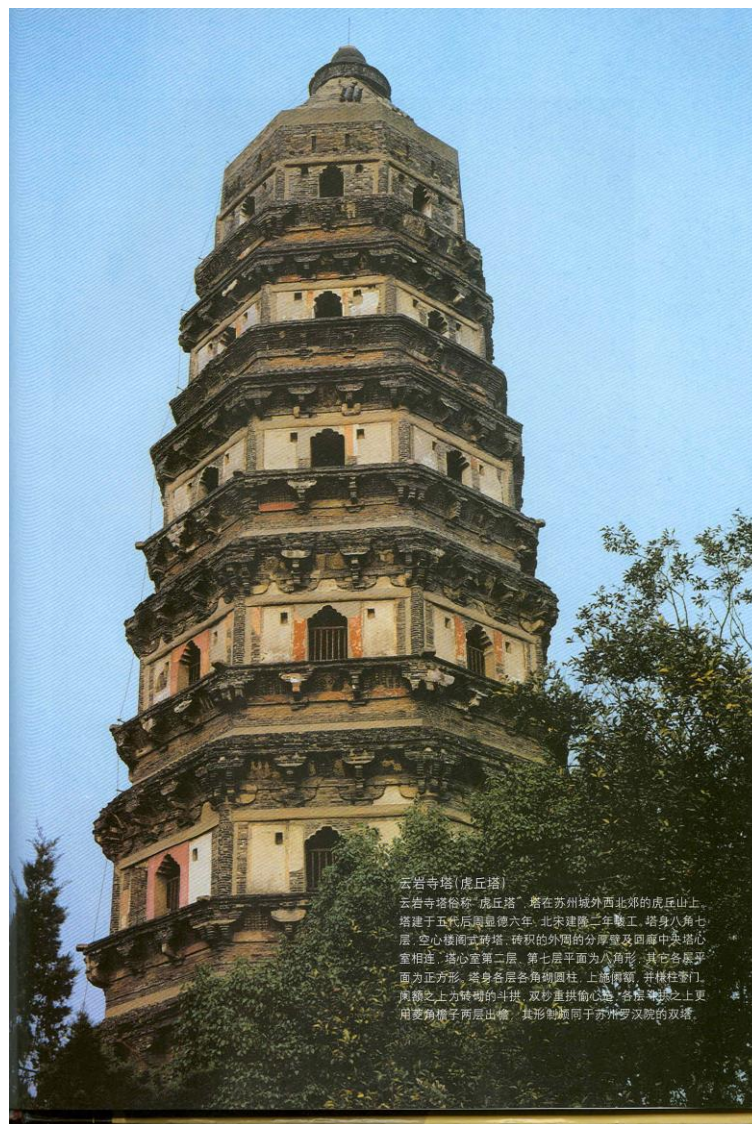
2. 2. Философские категории образования – «познание, знание, самосовершенствование» в философии Китая

Китайские исследователи [33] выделяют в философии своего государства следующие направления: школа конфуцианцев, школа моистов, школа даосистов, школа законников (легистов) — *фацзя*, школа номиналистов (часто называемая школой софистов) и школа сторонников учения об *инь* и *ян* (натурфилософы). Каждое из перечисленных направлений прошло исторический путь возникновения, развития, изменения и расслоения. Вечные философские категории – «познание и знание» разрабатывались представителями всех направлений.

После создания Кун Цю (Конфуцием) «школы служилых людей» конфуцианство разделилось на восемь течений⁹, из которых наиболее известными являются конфуцианство, представленное Цзы-сы, конфуцианство, представленное

⁹ Хань Фэй-цзы, гл. 19

Мэном (Мэн Кэ) и Сунем (Сюнь Цином). Моизм, созданный Мо Ди, после его смерти «распался на три течения», представленные Сянли, Сянфу и Дэн Лином. Даосизм, возникновение которого связывается с именем Лао Даня, в дальнейшем разделился, причем течение, связанное с изменениями влево, представлено школой Суна (Сунь Цзяня) и Иня (Инъ Вэня), а с изменениями вправо — школой Чжуан Чжоу. Легизм также делится на ранний и поздний.



Номиналисты в соответствии с особенностями их идей разделились на две школы — «школу соединения тождества и различия» и «школу разделения сущности и явления». Идеи натурфилософов, возникшие весьма рано, первоначально в основном были связаны с астрономией, составлением календаря, искусством гадания

по звездам, но в середине периода Чжаньго получила широкое распространение теория Цзоу Яня «постоянной смены пяти стихий» [33]. Помимо перечисленных шести школ, существовали и многие другие. Некоторые были представлены военными философами, философами-аггарирами, философами-эклетики и т. д. Каждая школа представляла различные классы и прослойки, а в политических убеждениях и научных взглядах существовали расхождения и антагонизм. «Соперничество всех школ» имело под собой глубокие общественные и классовые корни. С 594 г. до н. э. (до реформ Шан Яна в царстве Цинь) в середине периода Чжаньго в каждом царстве в разное время и в разной степени завершилось изменение существовавшей формы земельной собственности и установление системы феодальной земельной собственности.

В ходе изменений, происходивших в классовой структуре, распалась система, при которой обучение производилось в присутственном месте, вместо чего появилось большое количество странствующих ученых, распространявших образование. Это была новая прослойка интеллигенции с широкими общественными связями, оказывавшая большое влияние на развитие общества.

В середине периода Чжаньго в царстве Ци вблизи столицы, существовал дворец науки в Цзися, в котором были собраны ученые в количестве, «на несколько сот человек превышающем тысячу». Среди них более семидесяти человек занимали высокое положение, им были пожалованы подворья, они занимали должности старших советников и, не участвуя в делах управления, участвовали только в обсуждениях дел. Именно эти люди, овладевшие специальными знаниями в области культуры и примыкавшие к различным классам и прослойкам, являлись выразителями идей различных классов и прослоек в этот период.

Как отмечалось ранее, особое внимание в мировоззренческих подходах китайцев занимает проблема отношений человека и Неба, соотношения современности и древности. Стержнем всей истории китайской философской и общественно-политической мысли является триада: знания - действия - нравственность. Китайские и зарубежные исследователи истории философии Китая выделяют следующие специфические особенности ее развития и содержания:

1. Многие тысячелетия развитие философской мысли опиралось на наивные представления о мире и природе как целостности. Ее наивно-диалектический характер взглядов на природу и человеческое общество сохранился вплоть до XX века.

2. Философские знания в Китае неразрывно связаны с этикой и политикой. Знания всегда рассматривались как путь к самосовершенствованию. Нравственные действия человека, согласно взглядам китайских мудрецов, должны предшествовать философствованию. Уровень прогресса истории и развития человека в китайской философии определяется сугубо этическими критериями.

3. Взаимоотношения между философией и религией в Китае были иными, чем в истории развития западной философии. В Китае философская мысль никогда не была слугой теологии, а оставалась на стороне традиционности и учения о канонах. Это предопределило такую ее черту развития, как изложение собственных взглядов в виде комментария или толкования классических конфуцианских и других древних канонов. Поэтому логические методы анализа и синтеза не получили всестороннего развития и не оформились в логику как науку о законах и правилах мышления.

4. Специфической чертой китайской мудрости является ее склонность рассматривать предметы в их целостности, органической взаимосвязи частей, преемственности развития. Поэтому природа, человек и дух рассматривались вплоть до XX века в китайской философии как нечто органически единое, взаимосвязанное.

5. Система категорий и понятий китайской философии носит весьма оригинальный характер и имеет свои длительные традиции развития. На протяжении почти 3-х тысячелетий развития философской мысли ее концептуальное оформление взглядов на природу и общество протекало в рамках таких важнейших категорий, как *Дао* (путь, закономерность), *Ци* (эфир), 5 первоэлементов, *Ли* (разум, закон,) *Ли* (правила поведения, дух, истина, ясность, верность, применимость и полезность), «*Тайцзи*» (великий предел), *Ян-Инь* (борьба светлого и темного начал) и др.

2. 2. 1. Учение Лао-цзы и его значение для понимания философии образования Китая

Китайские ученые предполагают, что дошедшее до нашего времени сочинение «Лао-цзы» было, по-видимому, закончено в начале периода Чжаньго, не позднее произведения «Чжуан-цзы», появившегося в середине того же периода. Содержание этого труда отражает идеи Лао-цзы и служит главным источником для их изучения. Согласно данным археологов, в 1973 году в Мавандуе, вблизи Чанша, была вскрыта могила № 3, относящаяся к ханьскому времени, в которой обнаружили два экземпляра сочинения Лао-цзы, написанные на ткани. Этот наиболее ранний из всех имеющихся экземпляров дал ценный материал для изучения идей философа.

В конце периода Чуньцю, когда жил Лао-цзы, основная тенденция в развитии общества проявлялась в падении рабовладельческого и возникновении феодального строя. Оказавшись лицом к лицу с происходившими огромными социальными изменениями, Лао-цзы с отвращением отвергал господствовавший в прежнем рабовладельческом обществе принцип «управления на основе правил поведения» и горестно сетовал: «Правила поведения — они подрывают преданность и доверие, кладут начало смутам»¹⁰.

В то же время его не удовлетворял проводившийся в жизнь вновь возникшими феодальными силами принцип «управление на основе закона» «Когда растут законы и приказы, увеличивается число воров и разбойников»¹¹. Он протестовал также против прогрессивной политики «почитания мудрых» и выступал против захватнических войн, которые вели между собой правители отдельных царств. В общем, философ с отвращением отвергал старое, но в то же время таил обиду на новое, другими словами, потеряв доверие к старому рабовладельческому строю, выступал против рождения вновь возникавшего феодального строя, но не находил реального выхода из создавшегося положения. В связи с этим, «видя ослабление династии Чжоу», Лао-цзы ушел со службы, поселился в уединении и,

¹⁰ Лао-цзы, § 38

¹¹ Лао-цзы, § 57

приняв «независимую» позу, выбрал для себя оторванную от реальности счастливую жизнь. Лао-цзы обобщил уроки, которые преподнес опыт господства рабовладельцев-аристократов. Им был сделан вывод, что корень того, что в обществе происходят смуты и им трудно управлять, лежит в знаниях и желаниях: «Поэтому управление страной при помощи знаний — несчастье для страны, а управление страной без помощи знаний — счастье для страны». Мудрец настаивал на управлении, построенном на *«недеянии»* и считал, что нужно лишь, чтобы правитель сам не имел желаний. Чтобы добиться «отсутствия знаний» и «отсутствия желаний», необходимо отказаться от «почитания мудрых» и «не ценить редких предметов», т. е. ликвидировать всё вызывающее желания и возбуждающее споры. Лао-цзы называл это «осуществлением *недеяния*»: «Осуществление *недеяния* приведет к тому, что не останется ничего, что бы не управлялось»¹².

Исходя из этого, идеальное управление в представлении Лао-цзы могло быть только в так называемом «маленьком государстве с редким населением»: «Государство должно быть небольшим, а население - малочисленным, и пусть в нем имеются различные орудия, не надо их использовать. Пусть люди до конца своей жизни не переселяются далеко от своих мест. Если даже имеются лодки и колесницы, не надо ездить на них. Если даже имеются латы и оружие, не надо их выставять. Пусть народ снова плетет узелки и употребляет их вместо письма. Пусть его пища будет вкусной, одежда красивой, жилище удобным, а жизнь радостной. Пусть соседние государства издали смотрят друг на друга, слушают друг у друга пение петухов и лай собак, но люди до самой старости и смерти не должны ходить друг к другу»¹³. Фактически это идеализированное родовое общество. Оказавшись перед реальной действительностью, Лао-цзы смотрел не вперед, а безрассудно пытался повернуть ход истории вспять, что в основном и определило негативный и консервативный характер его философской системы. У последователей даосизма основным отличительным признаком является то, что *Дао*

¹² Лао-цзы, § 3, 65

¹³ Лао-цзы, § 80

рассматривается как источник происхождения всего сущего, как всеобщий закон, управляющий миром. На этой основе и возникла идеологическая система, высшей категорией которой является *дао*. Иероглиф *дао* состоит из двух частей: *шоу* — голова и *цзоу* — идти. Поэтому основное значение этого иероглифа — дорога, по которой ходят люди, но в дальнейшем этот иероглиф приобрел переносный смысл и стал означать закономерность, закон. Лао-цзы, приняв *дао* за высшую категорию своей философии, придал ей не только смысл всеобщего закона, но и рассматривал ее как источник происхождения мира. Он считал, что *дао* — это «корень неба и земли», «мать всех вещей», что *дао* лежит в основе мира: «Дао рождает одно, одно рождает два, два рождает три, а три рождает все существа»¹⁴. Это и есть процесс происхождения всего сущего от *Дао*.

Одно из важнейших понятий Лао-цзы, которое стало одним из основных во всей классической китайской философии, это понятие «дыхание» (*ци*). Оно очень емкое по смыслу, по-разному толкуемое и нередко остается вообще без перевода. Оно выражает все ту же мысль о целостности противоположностей. Знаменитая пара противоположностей китайской классической культуры - категории *Инь* и *Ян*, что в своем исходном значении - тень и солнечный свет: «Все вещи, прислоняясь спиной к Тени, обнимают Свет... дыхание пустоты приводит их к гармонии». Под *дыханием пустоты* понимается сама *вещь* как грань света и тени, которые она и сочетает в гармонии. «Вещная грань» пуста, так как свет и тень в нее не входят, но она касается их своей «передней» и «задней» сторонами и соединяет их. Лао-цзы понимает *гармонию* как смесь, поэтому в данном случае речь идет о выявленном смещении трех в одно: *тени, света и дыхания*.

Понятие «*место*», его качество и отношение к нему входят в число высших жизненных критериев. Выяснить местонахождение значит, по сути, уже все определить. Самое ценное - сохранение «своего места». Понятия места и пустоты нераздельны. Если это место, то обязательно пустое. *Пустое место* - это то, что способно вмещать. Вместимость, емкость - вот сущность пустого места, его смысл.

¹⁴ Лао-цзы, § 42

Если куда-то вместиться невозможно, то это место либо не пусто, либо пустота безгранична, безместна. По Лао-цзы человек оказывается наихудшей из чувственных вещей, с него начинается преступление против бытия. Философ одним из первых в мире понял эту хорошо известную нам истину: нет ничего более ничтожного и в то же время великого, чем человек. Именно человек, а не что-либо другое, воплощает метафизическую двойственность чувственного бытия. Этим объясняется исключительность его места в мире как одного из «четырех великих», куда вместе с ним входят Дао, Небо и Земля. Человек - «царь», без него не получается космической пары. Небо и Земля остаются отдельными противоположностями. То, что космос не разрушается, сохраняя свою целостность при отсутствии настоящих людей в Поднебесной, свидетельствует об уникальной сущности человека. В роли космического посредника и заключено назначение человека. Исполнить его он может, только став личностью, ибо она суть того, что ей предназначено по принципу триединства.

Личность у Лао-цзы, как и у Конфуция, является воплощением противоречий, но их наличие свидетельствует также о ее абсолютном единстве и самоотождественности.

В древнекитайской культуре понятие «личность» - это то, что относится к «я», «своему», «себе» и выражается словом *шэнь* – «тело», т. е. изначально имеет, как и в Древней Греции, телесный, соматический характер. Оно означает также срок, годы жизни. Пользуясь этим понятием, Лао-цзы призывает, с одной стороны, собой пренебрегать, а то и вообще от себя отказываться, а с другой, - ставить свою личность не ниже Поднебесной и, во всяком случае, ценить ее в качестве жизни намного больше, чем славу и богатство, не причинять ей никакого вреда.

Категория «Я» выражает наивысшую индивидуальность, единичность и противостоит «толпе» — безличной множественности, сводимой к «не-я». В таком различении «я» и «не-я» Лао-цзы близок западной традиции. Но имеется и глубокое принципиальное несходство, в отношении к местоимению второго лица «ты». В «Библии», составившей одну из основ западной культуры, «я» не мыслится без

«ты», в христианской Троице общаются на «ты». В «Даодэ-цзине» местоимение «ты» не встречается ни разу.

По мнению китайских авторов, философская система Лао-цзы и его последователей представляет объективный идеализм, но в ней содержатся многочисленные диалектические идеи, которые являются рациональными.

2. 2. 2. Развитие категорий образования в философии Китая

Согласно основному тезису теории познания, критерием истины является практика. Соглашаясь с этим утверждением, Мо-цзы считал, что для установления истины необходимо, чтобы суждения проявлялись в действиях, обращалось внимание на то, к каким результатам приводит суждение, и проверять, насколько они полезны. По мнению специалистов, Мо-цзы, первым обозначив эту логику, сделал важный вклад в теорию познания древнего материализма в Китае, но не смог разделить познание на чувственное и рациональное. Знания, о которых говорит философ, как правило, относятся к категории чувственного опыта, главным образом к действительности, которую можно услышать ушами или увидеть глазами. Эти ощущения, несомненно, являются источником познания и имеют важное значение в процессе познания, однако преувеличивалось значение опыта, не учитывался ограниченный характер чувственного опыта. В результате философ ошибочно принимал за истинные знания иллюзии и превратные представления. Таким образом, ошибки в теории познания были связаны с преувеличением роли чувственного опыта в процессе познания. Как указывал Ф.Энгельс, эмпиризм — «это самый верный путь от естествознания к мистицизму» [33, 57].

2. 2. 3. Воспитание и образование в идеалистической философии Мэн-цзы

Основой политических взглядов Мэн-цзы была идея об управлении на основе добродетели. Обращаясь к выдвинутому Конфуцием понятию «человеколюбие», философ оказал огромное влияние на последующие поколения, заняв достойное место в истории китайской идеологии. Необходимо учитывать, что Мэн-цзы (прибл. 372 — 289 гг. до н.э.) родился в царстве

Цзоу в середине периода Чжаньго и являлся потомком аристократического рода Мэнсунь в царстве Лу. Он первым переработал и развил идеи Конфуция, превратив их в идеологию, отвечающую потребностям землевладельческого класса, более основательно систематизировал, особенно в моральном аспекте, теорию «школы служилых».

Учение об управлении на основе добродетели построено на понятии «установление имущества для народа», т. е. предоставление народу частной собственности – *хэнчань*, что в переводе – недвижимое, постоянное имущество. Мэен-цзы считал, что только на этой базе можно будет «уделять внимание обучению в школах, внушать долг сыновней почтительности к родителям и уважение к старшим», т.е. открывать различные школы и обучать в них почтительности к родителям и уважению к старшим¹⁵.

2. 2. 4. Философские взгляды Чжу Си на вопросы воспитания человека и общества

Чжу Си — один из крупнейших философов-идеалистов феодального Китая. Его философская система огромна, затрагивает широкий круг вопросов, внесла некоторые рациональные идеи в теорию познания, чем стимулировала развитие материализма. *Учение*, основывалось главным образом на идеях, заимствованных у двух Чэнов и более развитых традиционных идеалистических теорий конфуцианцев, начиная от Конфуция и Мэн-цзы. Одновременно в него вошли важные положения идеалистической философии буддизма и Лао-цзы. На этой основе Чжу Си создал развернутую объективно-идеалистическую философскую систему, сконцентрировавшую в себе все идеалистические идеи, существовавшие в китайском феодальном обществе. Он перенес на историю общества взгляды о природе человека, а также аскетические взгляды на мораль. Требования и надежды, связанные с материальным положением, Чжу Си рассматривал как преступные и настаивал на ограничении желаний, что является религиозным аскетизмом.

¹⁵ Мэен-цзы, гл. 1

По его мнению, сердце правителя — решающая сила исторического развития, поэтому, оценивая случавшиеся в истории порядок или беспорядок, прогресс или регресс, необходимо исходить только из характера сердца правителя. Мерилом добродетельного правления он считал соответствие сердца правителя «высшему принципу Неба», а основу этого соответствия видел в «понимании высшего принципа неба и уничтожении человеческих желаний». По сути, здесь отсутствует забота об экономическом положении народа и всячески пропагандируется аскетизм, что отвечало нуждам лишь консервативных слоев класса крупных землевладельцев, стремившихся к укреплению централизованной власти, не обращавших внимания на жизнь народа и добивавшихся усиления экономической эксплуатации. Такая философия давала правящему классу способ управления людьми, инструмент для воспитания народа, с тем, чтобы внушаемое ему становилось обычаем. Выраженная в тезисе мысль «понимать высший принцип сердца, уничтожать человеческие желания» красной нитью проходит через все составные части философии Чжу Си, являясь мощной теоретической базой для защиты феодальных устоев, усиления и укрепления диктатуры землевладельческого класса. Поэтому в течение почти 700 лет, начиная с конца династии Южная Сун до конца династии Цинь, эта теория оставалась официальной философией господствующего класса и пользовалась непререкаемым авторитетом.

Фактически был представлен свод идеалистических философских идей китайского феодального общества, подводились итоги борьбы идеализма против материализма. В течение длительного времени теория Чжу Си считалась официальной философией, поэтому оказала глубокое и весьма пагубное влияние на идеологическую жизнь не только китайского общества того времени, но и на Древнюю Японию, Корею ряд других государств.

2. 2. 5. Философские вопросы познания и самосовершенствования в учении Лу Цзююань

Основной тезис философии Лу Цзююань выражен словами: «сердце — это и есть высший принцип», «сердце и высший принцип присущи мне и не требуется

искать высший принцип на стороне». Исходя из теоретико-познавательных принципов Мэн-цзы, свою теорию познания и методы самосовершенствования Лу Цзююань изложил в тезисе «хранить сердце, воспитывать сердце, искать утраченное сердцем»: «У кого из людей нет сердца? Истина не ищется на стороне, но беда, если сердце повреждено, если оно распушено. В древности людей учили только хранить сердце, воспитывать сердце и искать утраченное сердцем... Если знать, что дело обстоит так, то принятие мер против причин, вызывающих повреждение и распушенность сердца, уход за сердцем и орошение его днем и ночью, для того чтобы оно могло пышно и свободно развиваться... вот дверь в науку, поле преуспевания в добродетелях»¹⁶. Специалисты комментируют эту мысль следующим образом: говоря о хранении сердца, воспитании сердца и поисках утраченного сердцем, Лу Цзююань подразумевает «собственное сердце», то есть говорит о воспитании высокой сознательности в соблюдении феодальных моральных норм и о твердой вере в них. Разрозненные, сложные и мелочные нормы феодальной морали, а также процесс их совершенствования, автор превратил в отдельное философское направление.

2. 2. 6. Наука Запада в философии Китая

Янь Фу был первым китайским философом, учившимся на западе и установившим связь западных наук с китайской идеологией, кто в новое время систематически знакомил Китай с западной наукой. В период перехода от старой к новой науке, в ходе сложной, запутанной борьбы между китайской и западной наукой, Янь Фу обстоятельно обосновал необходимость изучения западных наук. По его мнению, для спасения государства «надо быть превосходно осведомленным в делах иностранных государств», «недопустимо не считать изучение западных наук главным». Китайские авторы дают следующую оценку работам Янь Фу. По знанию сути и глубине передачи смысла изучения западных наук Янь Фу значительно превосходит уровень всех живших до него реформаторов, а по философским

¹⁶ Сяншань цюаньцзи, гл. 5

взглядам он возвышается над современниками Кан Ювэем, Лян Цичао и др. Лозунги «китайская наука основная, западная наука только используется», «западная техника второстепенная», Янь Фу резко отвергал и показывал важность изучения западных наук. Отношения между наукой и успехами в делах, о которых говорил философ, фактически представляли собой отношения между наукой и техникой. Он считал, что, занимаясь политикой, также необходимо быть сведущим в науках. «Политика и техника выходят из науки». «Логика, математика, материаловедение, динамика - все это наука. В ней содержатся общие положения и принципы, она охватывает всю сложную обстановку, и то хорошее, что есть в западных системах управления, появилось на ее основе». Янь Фу цитирует Гексли: «Система управления в западных государствах до сих пор еще не во всем соответствует науке. Если бы она соответствовала науке, то хорошее управление не остановилось бы на достигнутом» [17].

Более 100 лет тому назад Янь Фу утверждал: «Если человек несведущ в науке, его политические рассуждения всегда или в большинстве случаев необоснованны, их нельзя сравнивать даже с самыми элементарными представлениями об эволюции. Это неизбежно нанесет удар по будущему нашей страны».

Философ перевел и опубликовал несколько книг по экономике и политике, он особо подчеркивал значение изучения методологии научного опыта. При изучении западных наук рекомендовал изучать, как «западная наука добилась знаний», т. е. изучать методы науки. Выступая за изучение философских и методологических проблем и учений, получивших широкое распространение на Западе в новое время, Янь Фу полностью не отвергал оставшееся культурное наследие. Он основательно исследовал особенности китайской и западной культуры, раскрывал имеющиеся между ними связи: «Если вы после занятий западными науками спокойно приступите к проверке усвоенного, то поймете, что издавна существовавшие в Китае политика и образование содержат в себе мало правильного и много ложного. Тем не менее, проникновенные слова и глубокий смысл в сочинениях мудрецов после изучения ими западных наук также необходимо пересматривать, чтобы понять содержащееся в них проникновенное и глубокое и признать то, что не может

быть изменено»¹⁷. В целом взгляды на изучение западных наук и критика старой науки сыграли важную руководящую роль в движении за реформы, а после его краха в 1898 г., Янь Фу вновь обратился к старой науке и даже поддержал тех, кто выступал за реставрацию монархии. Идеологическое отступление было тесно связано с интересами класса, который он представлял философ, и слабостью китайской буржуазии.

2. 2. 7. Философские категории образования в трудах Сунь Ятсена

В 1918 году Сунь Ятсен написал работу «Синъли цзяньшэ» (Психологическое строительство), в которой, на основании обобщения уроков революционного опыта, сформулировал революционно-демократические принципы и тезисы: источник истинных знаний связан с действием; знание добывается через действие, а это - длительный и трудный путь. «Если говорить о приобретении знания жившими в древности, то вначале они тысячелетиями действовали и трудились и только после этого приобретали знание, требовалась самоотверженная творческая работа миллионов людей, многократное повторение действий, после чего достигалось знание. Последующие поколения получали знание от своих предшественников как бы в порядке вещей»¹⁸. Другими словами, в любом подлинном знании или научном достижении содержится самоотверженная, творческая работа миллионов людей, но, в конечном счете, движущей силой знания является действие, на которое затрачивались тысячелетия и научный опыт. Сунь Ятсен обращал внимание на взаимное влияние, которое оказывают друг на друга различные естественные науки: «Успехи науки в новое время достигаются не одной какой-то ее отраслью. Необходим одновременный прогресс всех наук, взаимная помощь одной другой, и только в этом случае могут быть сделаны плодотворные открытия во всех науках». Учение, опыт, поиск и риск - это движущая пружина цивилизации. Ученый философски рассматривал знания и действия, благодаря которым практика

¹⁷ Цзюван цзюэлунь

¹⁸ Сунь Чжуншань сюаньцзи, т. 1

участвует в процессе познания. Он осуждал тех, кто говорил, что «знать - легко, действовать - трудно», «знание и действие соединены в одно», поскольку это, по его мнению, не совсем соответствует истине, у человека внезапно рождается чувство страха перед трудностями, он не решается действовать. Отношения между знанием и действием Сунь Ятсен выразил в словах: «Если можешь знать, непременно можешь и действовать». «Вначале действуешь, не зная, затем, продолжая действовать, приобретаешь знания, а в конце, поскольку знание достигнуто, оно воплощается в действие». Подобное утверждение, по мнению специалистов, носит механистический характер, но в нем есть и рациональные элементы, в частности, содержится формула перехода от незнания к знанию: «действие — знание — действие»¹⁸.

В материалистических взглядах ученого на *знание* и *действие* есть рациональное содержание, но они несут на себе и печать исторической ограниченности. Например, подобно законам человеческого познания, отношение между знанием и действием, знанием и практикой и присущие им закономерности существуют независимо от воли человека. Они не являются легкими в зависимости оттого, что так считает человек, но не являются и трудными в зависимости от его мнения. Отсюда вытекает, что обобщение или объяснение чрезвычайно важного для теории познания вопроса об отношениях между знанием и действием или познанием и практикой, исходя из понятий «трудное» и «легкое», не научно.

Учение Сунь Ятсена о знании и действии преследовало цель теоретически доказать важный характер действия, разрешить вопросы, связанные с выдвинутой им основной целью революции. Для этого требовалось изменить «исполнение приказов без усилий» на «исполнение приказов с приложением усилий». Из-за того, что не хватало необходимого научного объяснения понятия «знание», односторонне преувеличивалась роль психической или духовной деятельности человека.

Учение Сунь Ятсена о знании и действии в определенной степени отражает его неудачи, трудности и радости, пережитые на Западе в поисках истины. Придерживаясь идеалистических взглядов, он делил людей на три группы: «Первая - заранее знающие и заранее предчувствующие, которые делают открытия; вторая -

поздно познающие и поздно предчувствующие, которые идут по пути подражания другим; третья - не знающие и не предчувствующие, которые с радостью пользуются достигнутыми свершениями». Ученый считал, что, если говорить о богатстве и могуществе государства, его строительстве, дело обстоит точно так же - необходимо, опираясь на науку, смело приступать к действиям, и это обеспечит успех. Он отмечал, что Америка, затратив более 140 лет, и Япония — чуть более 50 лет, вышли в первый ряд наиболее богатых и могущественных государств в мире. По его мнению «не пройдет и десяти лет», как Китай сможет превратиться в одно из богатых и сильных государств в мире. Но это при условии, если только он сможет, «придерживаясь основного направления эволюции мира, последовать имеющемуся примеру других государств, оценить положительные и отрицательные стороны, приобретения и неудачи в их развитии, зрело все обдумать и разработать соответствующие мероприятия», выработать планы осуществления революции и строительства. До появления в Китае марксизма и распространения марксистской философии Сунь Ятсен первым сознательно использовал взгляды на знание и действие для обобщения опыта демократической революции и поднял древнее учение о знании и действии на новую ступень. Он считал, что эволюции и развитию истории человеческого общества присущи непреодолимые, неизбежные тенденции и закономерности. Человеческое общество появилось не только в результате длительной эволюции мира природы. Ему присущи специфические закономерности и тенденция к развитию и эволюции, выражающиеся в переходе от дикости к цивилизации и от цивилизации к науке¹⁹: «Сила эволюции в мире не ограничивается только силой природы, она образуется от соединения силы природы и силы человека. Сила человека способна превзойти творения природы, о чем в народе говорят, что человек побеждает небо. Среди наиболее великих сил человека есть две, а именно политическая и экономическая силы. Эти две силы, по сравнению с силами природы, оказывают значительно большее влияние на процветание или упадок нации».

¹⁹ Сунь Чжуншань сюаньцзи, т. 2

2. 2. 8. Взгляд Сунь Ятсена на развитие цивилизации Запада

Сунь Ятсен полагал, что в эволюции истории общества бывает развитие в форме внезапного взлета, демократическая революция — неизбежная тенденция эволюции истории: «Я считаю, что эволюция в Европе и в Америке проходила под тремя великими принципами - национализм, народовластие и народное благосостояние. С гибелью Рима расцвел принцип национализма, и различные государства в Европе стали независимыми. Они сами поставили во главе государств императоров, которые силой установили абсолютизм, но низшие не могли выносить выпавших на их долю страданий, поэтому появился принцип народовластия. В конце XVIII — начале XIX столетия абсолютизм рухнул и установился конституционный образ правления. Мир становился все более удивительным, знания людей все более возрастали, уровень материальной жизни все более повышался, за минувшее столетие произошло большее количество острых событий, чем за прошедшее тысячелетие, вслед за политическими проблемами последовали экономические, поэтому пришел в движение и принцип народного благосостояния»¹⁸. Другими словами, господство принципов национализма, народовластия и народного благосостояния характеризует три различных периода исторической эволюции, происходившей в западных государствах, причем принцип народного благосостояния представляет главное направление в эволюции мира в XX столетии. Поэтому Сунь Ятсен требует в соответствии с главным направлением эволюции в мире осуществления своих трех народных принципов: с воодушевлением добиваться могущества родины, спешно догонять ушедших вперед и занять, как поздно явившимся, высшее место. Для этого нужно последовательно осуществить демократическую революцию и создать демократическую республику.

Сунь Ятсен выступал против реформаторства Кан Ювэя. Последний, занимая позиции вульгарного эволюциониста, считал, что в обществе могут быть произведены лишь постепенные реформы, а в Китае сначала может быть установлен только конституционно-монархический режим, и что нельзя сразу устанавливать демократическую республику. Сунь Ятсен утверждал, что в эволюционном развитии истории общества бывают стремительные скачки и стремительный прогресс, что

революции в Китае нет необходимости сначала устанавливать конституционно-монархическое управление, а затем демократическую республику. Если учесть опыт передовой цивилизации и начать с реформ на самом верху, активно и стремительно двигаться вперед, можно будет не только догнать, но и перегнать Японию, Европу и Америку: «Китай располагает достаточными возможностями вырваться вперед не только по сравнению с Японией... За последние десять лет изменение мышления происходило с необыкновенной быстротой, и, судя по этим темпам, по прошествии десяти-двадцати лет будет не трудно понять западную цивилизацию и полностью овладеть ею, а может быть, и превзойти ее, что не является невозможным»¹⁸.

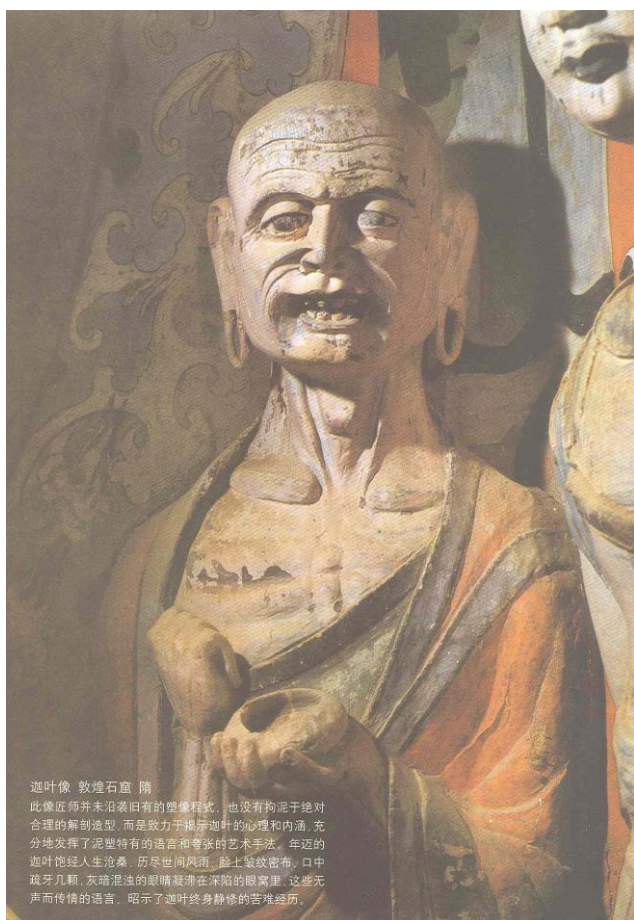
Как видим, в начале XXI века прогнозы Сунь Ятсена сбылись в полной мере. Хочется верить, что, изучив опыт возрождения Китая, проанализировав и адаптировав его к своим национальным традициям, Украина найдет свой оптимальный путь развития как держава, народ которой имеет давние и устойчивые корни западной и восточной цивилизаций.

2.3 Роль Лао-цзы и его последователей в формировании системы физического совершенствования человека

Даосизм и его основатель – Лао-цзы сыграли важнейшую роль в формировании системы китайского физического воспитания, поэтому мы посчитали целесообразным рассмотреть те аспекты данной философской доктрины, которые имеют отношение к китайскому пониманию Человека, Природы, Вселенной, их жизни и здоровья [52]. Большой интерес представляют работы, в которых отражено отношение к Лаоцзы великих представителей мировой интеллигенции разных времен. В Лаоцзы видят то «мистика природы», то рационалиста, в чем-то сходного с Платоном или Гегелем, а то и стихийного материалиста.

В числе наиболее крупных деятелей мировой культуры - Л. Н. Толстой (1828 – 1910). По мнению исследователей, в изучении и популяризации учения Лаоцзы в России он опережал в какой-то степени русских специалистов-синологов [52]. Китаеведы больше обращали внимание на конфуцианство и буддизм, чем на даосизм. Это проявилось в работе одного из основателей российской

синологической школы В. П. Васильева [10]. Л.Толстой, не зная китайского языка, на основе лучших западных переводов попытался создать свою версию афоризмов Лаоцзы на русском языке. Так, первые опубликованные в России книжки переводов этого китайского мыслителя делались непосредственно Л.Толстым или под его редакцией. В высказываниях Л.Толстого о Лаоцзы сохранена принятая прежде в России транскрипция имен этого и других китайских мыслителей, которая была неустойчива, что и отразилось в их разных написаниях.



迦叶像 敦煌石窟 隋
此像匠师并未沿袭旧有的塑像程式，也没有拘泥于绝对合理的解剖造型，而是致力于揭示迦叶的心理和内涵，充分地发挥了泥塑特有的语言和夸张的艺术手法。年迈的迦叶饱经人生沧桑，历尽世间风雨，脸上皱纹密布，口中疏牙几颗，灰暗混浊的眼睛凝滞在深陷的眼窝里，这些无声而传情的语言，暗示了迦叶终身静修的苦难经历。

Лаоцзы являлся одной из заметных духовно-исторических предпосылок панморалистического универсализма Л.Толстого. К ним также относились основоположники других религиозных и философско-этических учений разных стран и эпох. Его соединяло с этими «учителями человечества» наиболее близкое и понятное каждому в отношениях с людьми - нравственность, приравненная им к религии. Большой интерес вызывал у Л.Н.Толстого и другой китайский первоучитель – Конфуций: «Жизнь китайского народа всегда в высшей степени интересовала меня, и я старался

знакомиться с тем, что из китайской жизни было доступно мне, преимущественно с китайской религиозной мудростью — книгами Конфуция, Ментце, Лаотце и комментариями на них». «Основа учения Лао-Тзе одна и та же, как и основа всех великих, истинных религиозных учений. Она следующая: «Человек сознает себя, прежде всего телесной личностью, отделенной от всего остального и желающей блага только себе одному. Но, кроме того, что каждый человек считает себя Петром, Иваном, Марьей, Катериной, каждый человек сознает себя еще и бестелесным духом, таким же, какой живет во всяком существе и дает жизнь и благо всему миру.

Так что человек может жить или той телесной, отделенной от мира личностью, которая хочет только себе блага, или тем бестелесным духом, который живет в нем и который желает блага всему миру» [84]. Человек может жить для тела или для духа. Живи человек для тела, — и жизнь горе, потому что тело страдает, болеет и умирает. Живи для духа, — и жизнь благо, потому что для духа нет ни страданий, ни болезней, ни смерти. И потому для того, чтобы жизнь человека была не горем, а благом, человеку надо научиться жить не для тела, а для духа. Этому-то и учит Лао-Тзе. Он учит тому, как переходить от жизни тела к жизни духа. Учение свое он называет Путем, потому что все учение указывает путь к этому переходу. От этого и все учение Лао-Тзе называется книга Пути. Путь этот, по учению Лао-Тзе, состоит в том, чтобы не делать ничего или хоть как можно меньше делать то, чего хочет тело, с тем чтобы не заглушать того, чего хочет душа, так, чтобы не препятствовать деланием телесных дел возможности проявления в душе человека той силы неба (как называет бога Лао-Тзе), которая живет во всем.

Сущность и того и другого учения в том, что человек может сознавать себя отделенным и нераздельным, телесным и духовным, временным и вечным, животным и божественным. «Жизнь человека, как личности, стремящейся только к своему благу, среди бесконечного числа таких же личностей, уничтожающих друг друга и самих уничтожающихся, есть зло и бессмыслица, и жизнь истинная не может быть такою». С древнейших времен сказал себе это человек, и это внутреннее противоречие жизни человека с необычайной силой и ясностью было выражено Индийскими, Китайскими, Египетскими, Греческими, и Еврейскими мудрецами, и с древнейших времен разум человека был направлен на познание такого блага человека, которое не уничтожалось бы борьбой существ между собою, страданиями и смертью. В большем и большем уяснении этого несомненного, ненарушимого борьбою, страданиями и смертью блага человека и состоит все движение вперед человечества с тех пор, как мы знаем его жизнь [84].

С самых древних времен и в самых различных народах великие учителя человечества открывали людям все более и более ясные определения жизни,

разрешающие ее внутреннее противоречие, и указывали им истинное благо и истинную жизнь, свойственные людям:

«Жизнь - это распространение того света, который для блага людей сошел в них с неба», - сказал Конфуций за 600 лет до Рождества Христова (Р.Х.).

«Жизнь - это странствование и совершенствование душ, достигающих все большего и большего блага», - сказали брамины того же времени.

«Жизнь - это отречение от себя для достижения блаженной нирваны», - сказал Будда, современник Конфуция.

«Жизнь - это путь смирения и унижения для достижения блага», - сказал Лао-Дзи, тоже современник Конфуция.

«Жизнь - это то, что вдунул Бог в ноздри человека, для того, чтобы он, исполняя его закон, получил благо», - говорит Еврейская мудрость.

«Жизнь - это подчинение разуму, дающее благо человеку», — сказали стоики.

«Жизнь — это любовь к Богу и ближнему, дающая благо человеку», — сказал Христос, включая в свое определение все предшествующие.

Учения же Браминов, Будды, Зороастра, Лаодзы, Конфуция, Исаяи, Христа считаются суевериями и заблуждениями только потому, что эти учения переворачивали жизнь миллионов. То же и с положением о невозможности блага личности, высказанным и Браминами, и Буддой, и Лаодзы, и Соломоном, и Стоиками, и всеми истинными мыслителями человечества. Не скрывать от себя надо это положение и не обходить его всеми способами, а смело и явно признать его и делать из него дальнейшие выводы.

В календарях значится, в отделе статистических сведений, что вер, исповедуемых теперь обитателями земного шара, — 1000. И люди нашего времени за стыд считают, если они не знают последних изречений мудрости Спенсера, Гельмгольца и других, но о Браминах, Будде, Конфуции, Менци, Лао-дзы, Эпиктете, Исаяи иногда знают имена, а иногда и того не знают. Им и в голову не приходит, что вер, исповедуемых в наше время, вовсе не тысяча, а только три: китайская, индийская и еврейско-христианская (со своим отростком магометанством) [83].

Еще до христианского учения среди разных народов был выражен и провозглашен высший, общий всему человечеству религиозный закон, состоящий в том, что люди для своего блага должны жить не каждый для себя, а каждый для блага всех, для взаимного служения (буддизм, Исайя, Конфуций, Лао-Тзе, стоики) [82]. «Ответ мой будет состоять в указании на вечные истины религий, не той или иной религии, а той одной, которая свойственна всем людям мира и которая основывается на авторитете того или другого основателя религий - Будды, Конфуция, Лаотзе, Христа, Магомета, - а на несомненности той одной истины, которую проповедовали все великие мыслители мира и которая чувствуется и теперь сердцем и признается разумом всякого незапутанного ложными, извращенными учениями человека». Учение это высказано всеми великими мудрецами мира: авторами Вед, Конфуцием, Лаотзе, Буддой, Христом, Магометом, также греческими и римскими мудрецами - Марком Аврелием, Сократом, Эпиктетом, все сводится к одному, к тому, что основа жизни человеческой, не есть тело, а живущее в телах людей, в условиях пространства и времени, непостижимое, но живо создаваемое человеком духовное начало.

«То, что мы называем нашей жизнью, это особенно ясно выражено в настоящем, неизвращенном учении Сакия-Муни (одно из имен Будды), есть не что иное, как все большее и большее освобождение этого духовного начала от телесных условий, с которыми оно связано, и все большее и большее слияние этого духовного начала посредством любви с однородным ему тем же духовным началом в других существах и тем же духовным началом в самом себе, называемом людьми богом. В этом, по моему мнению, истинное, общее всем народам религиозное учение» [81].

Владимир Соловьев в 1890 г. Писал, что, вражда против разума и науки свойственна многим мыслителям-мистикам. Но у Лао-цзы, как настоящего китайца, этот принципиальный обскурантизм имеет своеобразный характер и особенное значение. Углубив теоретически китайский культ прошлого, дорывшись, так сказать, великою силой своего личного ума до последних основ национального мирозерцания и обнажив эти основы от разных посторонних и случайных наслоений, Лао-цзы тем самым обнаружил коренную и существенную

несостоятельность этого китайского консерватизма и традиционализма. Абсолютная пустота или безразличие, как умозрительный принцип, и отрицание жизни, знания и прогресса, как необходимый практический вывод - вот сущность китаизма, возведенного в исключительную и последовательную систему. Отдавая все права одному прошедшему, он заключает в себе принципиальное отрицание настоящего и будущего в человечестве.

Учение Лао-цзы, пытавшегося возвести китаизм на степень абсолютного принципа, не требует опровержения: оно само себя разрушает очевидною невозможностью осуществить свои требования. Прежде всего, их не мог осуществить сам Лао-цзы. Он отрицал «свет ума», будучи сам глубоким и тонким мыслителем. Он считал учение корнем зла и имел учеников, основал целую философскую школу. Он мечтал о возвращении «тесемок с узлами» и, однако, позаботился увековечить свои мысли в книге посредством более совершенных способов письма. Это противоречие между словом и делом у учителя не составляло бы решительного аргумента против учения. Но требования, не исполненные самим Лао-цзы, были неисполнимы вообще.

Когда в философии Лао-цзы обнажилась пагубная крайность китаизма, гений этого живучего народа потребовал компромисса между своим собственным принципом и практическими условиями жизни. Искомый компромисс явился в учении Конфуция, настоящего представителя китайской мудрости и китайских идеалов. Совмещая в себе добродетели предшествовавших ему мудрецов и святых, Конфуций, по словам Мэн-цзы, был более их всех способен применяться ко всяким обстоятельствам. Поэтому есть внутренние основания думать, что великий метафизик китаизма находился под чужим, именно индийским влиянием. Внешних исторических данных для такого предположения не существует.

Именно такой человек был призван, чтобы совершить необходимый компромисс между отвлеченным принципом китаизма и практическими потребностями национальной жизни. Задача его состояла в том, чтобы восстановить национальную старину в новой, более широкой, стройной и просвещенной форме. Древнюю религию и новую социально-государственную жизнь он ввел в одну

систему нравственно-практического порядка, традиционного и консервативного по существу, рационального по форме. Китайскому культу прошедшего он сообщил более моральный и рассудочный характер, утвердив его на основной добродетели сыновнего благочестия, и этот же нравственный принцип он сделал краеугольным камнем всего общественного и политического строя Китайской империи.

Китайцы - народ большой, но не великий. В этом народе не было и великих людей. Единственное исключение - Лао-цзы. Но, удивляясь смелым и своеобразным оборотам его мысли, не следует забывать, что все существенное в этой мысли было высказано с не меньшею смелостью, но с большею ясностью и полнотою индийскими мистиками, авторами Упа-нишад и Бхагаватгиты [77].

Даосийцы ищут в *дао* тайну вечной и блаженной жизни неизменной и всеобъемлющей - нечто вроде философского камня или жизненного эликсира. Но, вероятно, за невозможностью достигнуть всецелого обладания этой великой тайной, даосийские монахи разменяли ее на мелочи и промышляют колдовством, знахарством и торговлей разными волшебными снадобьями. Вместе с тем они суть служители великого множества богов, о которых, конечно, менее всего думал автор тао-те-цзына. В сущности, нынешний даосизм есть лишь возобновление в более сложных формах той первобытной религии некультурных народов (преимущественно монгольской расы), которая известна под общим названием шаманства. Китайцы, как и прочие их соплеменники, были первоначально шаманистами, а после их выделения в особую нацию и государство шаманство сохранилось как религиозная подпочва в жизни и сознании простого народа. Культ предков семейных, не говоря уже о государственных, никак не мог быть первоначальной религией китайцев. В первобытном состоянии половой анархии и смешения, когда никто не мог знать своего живого отца, никто не мог служить и умершим предкам, их культ, очевидно, предполагает организованную патриархальную семью. Настоящим предметом колдовского шаманского культа были также духи, но не духи предков, а духи неопределенного звания, у которых характер умерших людей смешивался и сливался с характером стихийных сил природы, являвшихся притом нередко в образе животных (зооморфизм) [13].

Лауреат Нобелевской премии мира (1954г.) Альберт Швейцер в «Размышления о философии Лаоцзы» [116] пишет, что «греческий и китайский стоицизм по существу родственны. Они различаются только тем, что греческий стоицизм возник на основе развитого логического мышления, а китайский - неразвитого, но удивительно глубокого и интуитивного [113]. Нигде проблема миро- и жизнеутверждения сама по себе и в соотношении с этикой не воплощена в такой элементарной и всеобъемлющей форме, как в китайской мысли. Лао-цзы, и Чжуан-цзы, Конфуций, Мэн-цзы, Ле-цзы и другие являются мыслителями, излагающими мировоззренческие проблемы, над разрешением которых бьется наше западное мышление, в чуждой нам, но постижимой и не оставляющей нас безучастными форме. Полемизируя с ними, мы полемизируем с самими собой».

В мировых религиях запечатлены гигантские попытки прийти к этическому мировоззрению. Религиозные мыслители Китая - Лао-цзы (род. в 604 г. до н. э.), Конфуций (551—479 гг. до н. э.), Мэн-цзы (372—289 гг. до н. э.) и Чжуан-цзы (ок. 369—286 гг. до н. э.) пытаются найти обоснование этического в миро- и жизнеутверждающей натурфилософии. При этом они приходят к мировоззрению, которое, будучи оптимистически-этическим, содержит стимулы к развитию внутренней и внешней культуры.

Религиозные мыслители Индии - брахманы, Будда (563—483 гг. до н. э.), индуисты, как и китайцы, также исходят из мышления о бытии, то есть из натурфилософии. Но их воззрения носят не миро- и жизнеутверждающий, а миро- и жизнеотрицающий характер. Их мировоззрение пессимистически этично и, следовательно, содержит стимулы к развитию лишь внутренней культуры при полном безразличии к внешней. И китайская и индийская религиозность признают лишь один мировой принцип. Они монистичны и пантеистичны. Их мировоззрение призвано решить, в какой мере мы можем признать первопричину мира этической и соответственно стать нравственными в преданности нашей воли этой первопричине...

Подобно Лао-цзы, Чжуан-цзы, Ле-цзы и всем китайским мыслителям, Спиноза отстаивает оптимистический монизм, не подозревая, что у него есть великие

предшественники, жившие под другим небом и в другие времена. Его смирение носит миро- и жизнеутверждающий характер. В отличие от индийцев Спиноза воспринимает бесконечное бытие не как нечто невещественное, а как наполненную содержанием жизнь. Поэтому для него совершенство, к которому должен стремиться человек, - не предвосхищение загробного бытия, а основанное на глубоких размышлениях проживание жизни. Устами Спинозы, как и устами Чжуан-цзы, говорит возвышенно эгоистическое миро- и жизнеутверждение. Таким образом, стремление человека, который не хочет обманываться в отношении самого себя, направлено не на какое-то признаваемое ценным действие, а лишь на то, чтобы сохранить свою жизнь и прожить ее наиболее совершенным образом. Он делает добро другим людям отнюдь не ради них, а неизменно лишь ради самого себя.

Добродетель - это способность к высшему самосохранению. Высшее же самосохранение имеет место тогда, когда разум становится высшим эффектом и когда человеком овладевают стремление к познанию и бесстрашие, которые освобождают его, то есть заставляют его определять себя через самого себя путем самоуглубления в собственную сущность. Могуществен мудрец, исповедующий высшее жизнеутверждение. Он имеет власть над самим собой, власть над другими людьми и власть над условиями бытия. Как все-таки созвучны мысли Спинозы идеям Лаоцзы, Чжуан-цзы и Ле-цзы! Спиноза, следовательно, ждет прогресса общества не от административных мероприятий, а от совершенства образа мыслей его членов. Государство должно воспитывать в гражданах не покорность, а подлинную потребность в свободе. Ни при каких обстоятельствах оно не имеет права подавлять изъявления искренности своих граждан. Поэтому оно обязано также проявлять терпимость к любым религиозным воззрениям. Намного опередив своих современников, он пришел к универсальному понятию этики. Он признает, что с точки зрения последовательного мышления любое этическое поведение может сводиться лишь к отношению индивида и универсума. Став же в этом роде универсальной, этика сталкивается с вопросом: в какой мере отношение индивида к универсуму может пониматься как воздействие на универсум? От ответа на этот вопрос зависит, может ли быть выдвинута подлинная этика деятельности или же

этика существует лишь постольку, поскольку и смирение может быть истолковано как этика. Самому Ницше не были известны его подлинные предшественники. Как и у Спинозы, их надо искать в Китае.

Этика немецкого философа Ницше представляет собою европейскую форму синтеза учений Лаоцзы и Янцзы. Создание философии жестокости было возможно, конечно, только в Европе... С самого ее зарождения этика самосовершенствования была космической, так как самосовершенствование, по идее, может заключаться только в том, что человек становится в истинное отношение к бытию, находящемуся в нем и вне его. Свою естественную внешнюю принадлежность к бытию человек хочет сделать внутренней, духовной, а свое пассивное и активное отношение к вещам хочет определять своим участием в этом бытии. Но в этом стремлении человек до сих пор достиг только ступени пассивного участия в мире бытия. Ему не удавалось проявить его в активной форме. В этой односторонности и заключается невозможность взаимопроникновения этики самосовершенствования и этики самоотречения и создания совершенной этики пассивного и активного самосовершенствования. В чем же причина того, что этика самосовершенствования не смогла выйти из круга пассивности, несмотря на все предпринятые ею попытки? Причина кроется в том, что она свое духовное, внутреннее самоотречение направила на абстрактное понятие бытия, а не на действительное бытие. Поэтому она стала в ложное отношение к натурфилософии. Так как в мировом процессе нельзя обнаружить мотивов этических действий, то этика самосовершенствования должна слить пассивную и активную этику в простом акте духовного, внутреннего самоотречения ради бытия. Из этого акта как такового, без предварительного признания какого-либо этического качества бытия, она должна вывести обе этики. Только в этом случае мышление приходит к совершенной этике, не впадая при этом в наивность и не прибегая к хитроумным уловкам.

Все это и составляет ту проблему, над решением которой напрасно билась этическая мысль всех времен и народов, мысль, рассматривавшая эту проблему в духе истинной натурфилософии. У китайцев, индийцев, стоиков, Спинозы, Шлейермахера, Фихте, Гегеля в мистике единения с абсолютном всюду она превращалась в

этику смирения и внутреннего освобождения от мира и никогда - в этику активной деятельности в мире и воздействия на мир. У Лао-цзы и Чжуан-цзы, у брахманов и Будды, у ранних стоиков, у Спинозы, Шлейермахера и Гегеля, у великих монистических мистиков активная этика сведена почти к нулю. У Конфуция, Мэн-цзы, индуистских мыслителей, представителей позднего стоицизма и у И. Г. Фихте она делает большие усилия, чтобы утвердить себя. Ей удавалось это сделать только в той мере, в какой она призывала на помощь наивное и явно искусственное мышление [113].

Всякое миро- и жизневоззрение, которое намерено полностью удовлетворить мышление, есть мистика. Мировоззрение должно стремиться указать смысл жизни человеку таким образом, чтобы он не успокаивал себя идеей о том, что закономерно существует в бесконечном бытии, оно должно сделать это так, чтобы человек постиг эту закономерность в акте сознания как принадлежащую ему внутренне и духовно.

Этика самосовершенствования внутренне едина с мистикой. У тех народов, что достигли определенного уровня культуры, выкристаллизовалось всеобщее убеждение, что царство мира непременно наступит. Впервые эта идея встречается в Палестине у пророка Амоса (VII в. до Р. Х.), но в дальнейшем она изжила себя как ожидание Царства Божия в иудейской и христианской религиях. Она фигурирует также в учении, которое проповедовали вместе со своими учениками великие мыслители Китая Лао-цзы и Конфуций, Мо-цзы и Мэн-цзы. Она встречается у Л. Толстого и других европейских мыслителей. Ее считают утопией. Ныне, однако, положение таково, что она, так или иначе, должна стать реальностью, или же человечеству суждено погибнуть [114].

То, что мы называем заимствованным из греческого языка словом «этика» или из латинского языка «мораль», состоит, вообще говоря, в правильном человеческом поведении. Нас должно занимать не только наше собственное благо, но и благо других, а также всего человеческого общества. Первым шагом в прогрессивном развитии этики является расширение сферы солидарности с другими людьми. Для дикаря границы этой сферы достаточно узки. Она включает его кровных

родственников, то есть членов его рода, и представляет семью в широком смысле слова.

Интересны высказывания А.Швейцера о гуманности: «Китайские мыслители Лао-цзы, Конфуций, Мэн-цзы, Чжуан-цзы, израильские пророки Амос, Осия и Исайя (VII в. до Р. Х.) руководствовались этим высокоразвитым этическим воззрением. И мысль о том, что человек в долгу перед каждым человеческим существом, является этическим основанием в поучении Христа и апостола Павла [115]. Под гуманностью, человечностью, мы понимаем подлинно доброе отношение человека к своему ближнему. В этом слове нашло свое выражение наше стремление быть добрыми не только потому, что это предписывается этической заповедью, но и потому, что такое поведение соответствует нашей сущности. Гуманность побуждает нас в малых и больших делах прислушиваться к голосу сердца и следовать его велениям. Мы охотно делали бы лишь то, что видится хорошим и исполнимым нашему здравому смыслу. Но веления сердца выше советов рассудка. Оно требует от нас следовать глубочайшим движениям нашей духовной сущности. Человечество не обладает идеалом гуманности извечно. Оно пришло к нему лишь с течением времени. Понятие гуманности как отвечающего нашей сущности отношения к ближнему впервые выдвинул живший сначала в Риме, а затем в Афинах философ-стоик Панетий (180—110 гг. до Р. Х.).

Творцом и провозвестником глубокой и жизненной этики в Китае были Лао-цзы, Конфуций, Мо-цзы, Мэн-цзы. В Индии ее представлял Будда (550—477 гг. до Р. Х.), в Иране — Заратустра (VII в. до Р. Х.). В греко-римском мире ее развивали философ Эпикур (341—270 гг. до Р. Х.) и представители позднего стоицизма: Сенека (4 г. до Р. Х. — 65 г. по Р. Х.), Эпиктет (род. 138 г. н. э.) и император Марк Аврелий (121—180 гг.)» [112].

В.П.Васильев о даосизме пишет следующее: «Мы думаем, что общая связь всех разнородных систем даосизма заключается в их протесте против конфуцианства, в принятии именно того, что не согласно с этим учением, в соединении под одно знамя всех недовольных. Для этой цели даосизм старается сгруппировать вокруг себя все, что было не досказано конфуцианством, что было им не подобрано в свое

время из полуисторической жизни народа, чего оно не хотело принимать, как пришлое извне». «Конфуцианство долго было распространяемо только между народом, но не находило исключительной поддержки ни в одном правительстве, даже во времена уделов; когда соединился Китай, то Циньши-Хуанди явился противником и преследователем этого учения; Ханьский дом только поневоле призвал его для того, чтобы ввести дисциплину. Между тем Циньши-Хуанди и первые Ханьские императоры были даосисты; известный историограф Сымацянь был также последователем этого учения» [10].

По мнению К. Ясперса [122], «Даодэцзин», «Книга о Дао и Дэ», является произведением, состоящим из разных по объему высказываний, которые разделены на 81 небольшую главу. В архитектонике нет определенной системы. Иногда образуются группы взаимосвязанных глав, как группа «политических», расположенная ближе к концу произведения. Изучение текста для того, кто не является синологом, возможно только путем сравнения многочисленных переводов и их комментариев. Еще не пришли к прочтению Лаоцзы так, как читают Канта, Платона, Спинозу. Переведенный текст говорит не сам непосредственно на своем языке, а через посредника, который его затуманивает, приглушает, либо может ярко озарить. К этому добавляется еще односложный характер и своеобразие китайского письменного литературного языка, настолько далекого нашему, что он все время оставляет несинолога в неопределенности (ср. Nackmann). Слово «*Дао*» переводили как Разум, Логос, Бог, Смысл, правильный Путь и т. д. Когда его считали личностным - мужским или женским - божеством, то Дао называли «он» или «она». Уместно все же относить Дао к «оно». Связь Дао с государственным управлением, по мнению К.Ясперса состоит в следующем. Истинным в государстве, в управлении, в экономике и еще в войне является сходство с *Дао*. Поэтому *недеяние, освобождение, не приметное действие* при управлении указывают на истинное в образе слабости. Государь - единичный человек. Каким он является и как действует - определяет жизнь всего государства. Целое человеческих порядков является таким же, что и единичного человека. «Наивысший — это когда низшие знают лишь о его существовании; ниже его тот, кого с любовью хвалят; еще более низкого боятся,

самого же низкого презирают». Государь является наилучшим, когда незаметен. Действие посредством недеяния (*увэй*) государя является труднодостижимым. Гармония государя и Дао направляет на правильную дорогу ход не только государственной жизни, но также природы и всех вещей. Соответствующее Дао поведение правителя является истоком хороших урожаев и предотвращает разливы, засухи, эпидемии и войны. На Лаоцзы ссылаются даосы, которые посредством техники дыхания (как мистики во всем мире) хотели добиться состояния самого глубокого откровения; на него ссылаются люди в стремлении изготовить или найти эликсир жизни, напиток бессмертия, и чародеи, намеревающиеся ходить по облакам, присутствовать в любом месте пространства. «Всемирно-историческое значение Лаоцзы неотделимо от китайского духа. Границами Лаоцзы являются границы этого духа. Он не знает ни угрозы буддийского перерождения, а потому и жажды выйти из колеса страданий, ни христианского креста, боязни неизбежной греховности, зависимости от милости избавления благодаря замещающей жертвенной смерти бога, ставшего человеком. Это скорее объясняется отсутствием характерного для индийцев и западноевропейцев бытийного созерцания, имеющего всемирно-историческое значение, а не тем, что у китайцев не было неестественности и абсурда, как если бы им в ранние времена так повезло, что они не очутились во власти тех образов, которые, по китайской мерке естественности, могут казаться химерическими. Под какими чарами находится этот китайский дух, способный так неудержимо сетовать, но не доходить в своей жалобе на основу вещей ни до бунтарства, ни до безмерной покорности непостижимому в форме определенного авторитета! И все же граница у китайцев имеется» [122].

Раздел 3. Особенности физической культуры стран китайско-конфуцианской цивилизации

Достижения всех национальных культур, как Запада, так и Востока, в частности существование самобытных китайских систем оздоровительной направленности с тысячелетними традициями, признаются во всем мире. Система китайского физического воспитания существенно отличается от европейской.

Во-первых, это касается информационной насыщенности двигательных актов. Во-вторых, основной целью восточной системы оздоровления является достижение единства человека со Вселенной, ощущение необходимости духовного самосовершенствования во взаимосвязи с природой.

Проанализировав направленность традиций в системе ценностей Китая, следует отметить, что они так или иначе взаимосвязаны, и направлены на совершенствование человека. В Китае не было разграничения на духовное,



умственное и физическое совершенствование. Это распределение появилось в значительно более поздний период развития образования. На Западе существует мысль, что именно данное обстоятельство является одним из основных недостатков современных систем образования. Мы разделяем эту точку зрения [21].

Специалисты отмечают, что ценность жизни, а также такие понятия как знание, образование, самосовершенствование в Китае всегда были высшими ценностями [1, 13, 55, 62, 73, 108, 109]. Считается, что в Китае первые ростки физической культуры, получившей развитие в долине Хуанхэ и Янцзы, появились в начале III тыс. до н.э. Наряду с древними праздниками и связанными с ними обычаями и обрядами, в китайских хрониках часто ссылаются на книгу под названием «Кунфу» (примерно 2698 г. до н.э.). В ней впервые были систематизированы квалифицированные описания распространенных среди народа различных упражнений лечебной гимнастики, болеутоляющего массажа, ритуальных и боевых танцев, исцеляющих от болезней и бесплодия [24].

Достоверным фактом, освещающим боевые танцы, турниры борцов и кулачные поединки, является китайский эпос в виде народных песен Юэ-фу, записанных в хроники примерно в начале II в. до н.э. В них описывается жизнь героев-полубогов, которые изгоняли враждебные племена, не проливая крови, а побеждая вождей противников на борцовских турнирах, в боевых танцах и кулачных поединках. Сложились формы движений типа пантомимы, которые, помимо тренирующего воздействия на воинов, имитировали героические подвиги.

С середины II в. по IV в. до н.э. физическая культура Китая преимущественно была обусловлена патриархальным деспотическим мировоззрением. В его основе лежал страх перед крестьянскими восстаниями. В рамках этого мировоззрения формировались специфические черты физической культуры. В этот период, кроме социальных привилегий, получаемых по наследству, определенного успеха в обществе можно было достичь благодаря физическим и умственным способностям [51, 93]. Большое влияние на общественную роль физической культуры того периода оказали прагматические естественно-философские и медицинские знания, полученные на основе экспериментов. С помощью методов лечения, использующих движения, появилась возможность оказывать воздействие на функционирование систем человеческого организма. Результаты были поразительными. В то же время чиновники того времени, имевшие монополию в сфере просвещения и в государственном аппарате, не были заинтересованы стимулировать и поощрять занятия физическими упражнениями в кругах военных.

Во время господства династии Шан (XVI – XI в.в. до н.э.) были систематизированы гимнастические упражнения лечебно - терапевтической направленности и военной подготовки. В этот период основу военной подготовки составляли состязания на колесницах, стрельба из лука, охота, метание копья и рукопашная схватка без оружия. Судя по различным письменным памятникам и результатам раскопок, исследователи сделали вывод, что древняя китайская физическая культура достигла расцвета во время господства династии Чжоу (XI – III в.в. до н.э.). В этот период были созданы благоприятные условия для развития культуры, аналогичные тем, которые имелись в античных греческих полисах. Среди

народа, за исключением рабов, получил распространение предшественник современного футбола – *чжу кэ*. Эта игра использовалась также для развития скорости, ловкости и находчивости при подготовке пеших воинов. В Древнем Китае сложилась своя система идеалов в области физической культуры, которая нашла отражение в принципе *сань мэй*. В этом принципе, как и в различных жанрах искусства, были требования приносить пользу обществу, обладать волей, способствующей моральному воспитанию, и развитым вкусом.



Особый упор делался на формирование воли и характера. Танцевальные формы движений, зародившиеся в V в. до н.э. в рамках рациональной магии, постепенно теряли значение физических упражнений, а затем и военной подготовки. Они продолжали существовать как обрядовые движения. Но даже в этот «период расцвета» Древнего Китая женщины не играли никакой роли в том, что касалось физической культуры и общества.

В период бюрократического, диктаторского правления династий Цинь и Хань (III в. до н.э. – III в. н.э.) под влиянием серии поражений от кочевников-гунов в Китае была проведена коренная военная реформа, создан новый социальный слой воинов-дворян, ликвидирована наследственная аристократия. В этот период были уничтожены места представительных турниров. Централизованная власть, стремясь

ослабить народные движения, запрещала проведение состязаний в физической силе, организуемых низшими слоями общества [51, 55].

В средневековом Китае, когда учение Конфуция стало национальной идеологией, в стране возник небывалый культ грамотности. Слой грамотеев-интеллектуалов, которые сосредоточили в своих руках монополию на знание, образование, управление, занял в Китае место, которое в других странах занимало дворянство, духовенство и бюрократия вместе взятые. Как отмечалось выше, в Китае совершенствование человека происходило в комплексе. Если утонченные искусства считались одной половиной духовной жизни просвещенного человека, то второй половиной были искусства воинские. В конфуцианском комплексе «шести искусств» наряду с этикетом, музыкой, каллиграфией и математикой были также управление колесницей и стрельба из лука. Согласно конфуцианским канонам *цзюнь цзи* («благородный мужчина») должен был также иметь «привлекательную внешность без видимых недостатков» [13, 55, 73].



Официальная мораль в Китае осуждала любое соперничество, тем более силовое и коллективное. По Конфуцию, благородный муж не должен состязаться с другими или создавать какую бы то ни было партию. Исключение Конфуций делал лишь для стрельбы из лука, поскольку участники состязания, независимо от его исхода, учтиво кланялись друг другу, а проигравший мог винить только себя. Стрельба из лука так и осталась в Китае единственным видом спортивного поединка, признаваемого образованными верхами. Правда, во все времена проводились и поединки мастеров спортивной борьбы. Но они были частью народных праздничных увеселений.

В древности борьба в Китае называлась *цзяоди* («бодание рогами»). По-видимому, первоначально она имитировала одно из популярнейших народных зрелищ – бой быков. На рубеже н.э. этот вид борьбы был запрещен при дворе и постепенно исчез из народного быта. Позднее спортивная борьба получила название *сян пу* («взаимного захвата») и приобрела вид, близкий монгольской национальной борьбе. Этот вид борьбы оказала влияние на формирование популярнейшей в Японии борьбы *сумо*. В средневековом Китае выступления борцов и силачей были непременным атрибутом народных праздников. Известно, что в танскую и сунскую эпоху в императорском дворце имелись команды борцов, причем не только мужчин, но и женщин. В дни рождения императоров и больших праздников воины дворцовой гвардии устраивали состязания по борьбе. Впоследствии исчез и этот обычай.

С древности в Китае была широко распространена игра в «ножной мяч» – предок современного футбола. Пик ее популярности приходится на время правления *танской* династии, когда в нее играли даже придворные сановники. Игра в ножной мяч просуществовала до XIV в. и затем исчезла. В средневековом Китае многие служилые люди увлекались игрой в поло – одной из наиболее любимых игр степных народов. В последующем столетии усиление конфуцианской ортодоксии сделало невозможным существование коллективных игр в высших слоях общества.

Даже искусство рукопашного боя в кругах ученой элиты стало служить целям индивидуального духовного совершенствования. Его главным принципом были

провозглашены «мягкость» и «уступчивость». Спортивная борьба, оставаясь органической частью народной культуры, превращалась в театрализованное представление. В состав цирковых групп обычно входили артисты, виртуозно владеющие различными видами холодного оружия.

Популярнейшим и единственным в своем роде состязанием на воде были гонки «лодок-драконов», проходившие в дни летнего праздника. Другим популярным состязанием, упоминаемым средневековыми авторами, было перетягивание каната. Участвующие команды находились по разные стороны ручья.

Настольные игры, которыми занимались в древнем Китае, назывались следующим образом. Самая популярная – *любо* (6 длинных палочек из бамбука, 12 фишек, игральная доска с продольными и поперечными линиями). Почему-то считается, что изобретателем игры *шуну* (кости) является Лао-цзы. Это была азартная игра. С *танской* эпохи китайские кости приобрели сохранившийся до наших дней вид. *Вэици* – в русской литературе называется обычно облавными шашками. Согласно повести XVI века, «Игрок в облавные шашки», считается, что игра в облавные шашки воспроизводит образ восьми триграмм. Число шашек на доске соответствует количеству дней в году. Черные и белые шашки обозначают силы *инь* и *ян*. Четыре угла доски – это солнце, луна, звезды и знаки зодиака. На доске происходят все десять тысяч превращений, секрет которых неведом даже духам. *Сянци* – игра, отдаленно напоминающая европейские шахматы. По преданию, она была изобретена основателем чжоусской династии У-ваном. Однако в действительности появилась лишь в танскую эпоху. Окончательно она сложилась к XII в. *Шенгуаньду* (букв. - «схема продвижения по службе») – игра, в которой использовалась доска с квадратами и кости. *Мацзян* (карты, которые постепенно были заменены костями типа домино) – самая популярная настольная игра в современном Китае. Она появилась в начале XX в. В монографии В.Малявина отмечается, что китайцам всех возрастов и званий свойственен интерес, а нередко и неукротимая страсть к азартным играм. Возможно, это объясняется исключительным значением единичного события, «случая» в китайском

миросозерцании. Но все виды азартных игр на деньги с древности находились под запретом.

Изучая китайские традиции относительно ценности, сохранения и укрепления здоровья, следует особое внимание обратить на традиции, заложенные национальной религией - даосизмом.

3.1 Даосская йога – «наука жизни»

Даосизм появился в Китае в виде самостоятельной философской доктрины почти одновременно с учением Конфуция (III в. до н.э. – III в. н.э.) и стал китайской религией. Считается, что его основал легендарный древнекитайский философ VI в. до н.э. - Лао-цзы. В отличие от Конфуция, в источниках о нем нет достоверных свидетельств ни исторического, ни биографического характера. По преданию, покидая Китай, на пограничной заставе он записал 5000 иероглифов, конспект своей философской системы – знаменитый «Дао-дэ-цзын». Это основной философский трактат даосизма. Даосская философия, объединившись при легендарном Бодхидхарме (Да Мо) с пришедшим из Индии буддизмом, породила учение *чань* (*дзэн*) и теоретические основы энергетических прикладных дисциплин группы цигун-ушу [13, 52].

В трудах В.Малявина и Л.Васильева отмечается, что даосизм – учение о Великом Абсолюте *Дао*. Даосы делали акцент на жизнь, на то, как ее надо организовать. Они призывали следовать Абсолюту, сливаться с природой и избегать всего искусственного, нарочитого, связанного с культурой, противопоставленной естественному. Одним из важных принципов даосов было недеяние (*у-вэй*), т.е. умение в соответствии с ходом вещей наладить жизнь таким образом, чтобы все шло должным путем, но без активного вмешательства человека. Проповедь долголетия и бессмертия обеспечила даосским проповедникам популярность в народе и благосклонность императоров. Поиски эликсира бессмертия, которым даосы занимались на протяжении тысячелетий, в конце концов, привели к созданию «науки жизни» - учения о продлении жизни, о выживании [13, 55].

Лао-цзы скорее всего не верил в бессмертие, но верил в возможности человеческого тела и Духа. Его трактат «Даодэ-цзын» содержит положения, которые стали основой философии *кэмпо* (системы восточных боевых искусств). Он считал, что внешнее неотъемлемо от внутреннего. Неподготовленное тело не может стать обителью высшей мудрости и духовного совершенства. Также и благородный дух не жизнеспособен в слабом, больном теле. Растущий год от года поток специальной литературы не передает главного глубинного смысла и внутреннего содержания *кэмпо* как древнего искусства борьбы, как науки жизни, которая совершенствовалась на протяжении тысячелетий, оставаясь уникальной сокровищницей знания для народов Востока. Чтобы приблизиться к истокам *кэмпо* как Учения, необходимо рассматривать его во всей совокупности исторических, религиозно-философских, культурных и медико-биологических факторов.

В отличие от Конфуция, даосы не очень интересовались внешним видом человека, его мышцами, объемом груди и шириной плеч. Они высмеивали эти конфуцианские требования к внешности человека. В то же время, изучив анатомию, сделав много открытий в физиологии и психологии, даосы разработали свои методики аутогенной тренировки, рефлексотерапии, гипноза и пр. Они уделяли особое внимание здоровью и прочности внутренних органов, эластичности мышечных волокон, подвижности суставов, прочности сухожилий, чувствительности нервных окончаний и кровообращению. Для обеспечения жизнедеятельности предполагалось три пути – ограничение в питании, тренировка дыхания и гимнастика [55].



Здоровье и долголетие по китайским понятиям - плод «ежедневного обновления». Жизнь – это совокупность необозримого множества ритмов и циклов мировой энергии, имеющей шесть основных видов: *инь* и *ян*, Ветер и Дождь, Мрак и Свет. Эти шесть видов *ци* образуют четыре времени года и отдельные моменты космических ритмов.

О дыхании даосы говорили и писали бесконечно много. Системы дыхательных упражнений появлялись одна за другой, модифицировались, дополнялись и

усложнялись. Дыхание в даосской натурфилософии считалось носителем жизненной энергии *ци*, что более ли менее отвечает представлениям индийских йогов о *пране*. Существует мнение, что эффект от дыхательных упражнений достигался благодаря выработке в организме особых стимулирующих гормонов.

Гимнастические упражнения – третья составляющая «даосской йоги». С течением времени китайская гимнастика разделилась на две составляющие – оздоровительную и военно-прикладную. Разнообразные методы оздоровительной гимнастики даосов были объединены под общим названием *даоинь*. Вместе с дыхательными упражнениями их иногда называют *ней-гун* («внутренняя деятельность») или в более общем значении – *гун-фу* («старательная работа»). Все три составляющие являются большим разделом йоговской практики *ци-гун*.

«Пища – это Небо людей» - гласит классическая сентенция из конфуцианского канона «Книга преданий». Традиционное китайское приветствие в просторечии означает буквально: «Вы поели?». Необходимость поесть всегда служила и до сих пор служит наилучшим предлогом для того, чтобы прервать любое, даже самое важное дело. Серьезное отношение к еде – обязательный признак ученого мужа. Сам Конфуций придерживался твердых правил в отношении пищи и поведения за столом. Еда для китайцев – не только необходимость и ритуал, но, в полном смысле слова, праздник. Продукты, используемые в китайской кухне, традиционно разделялись на две категории: «основные» и «дополнительные» [40]. К первой группе относились зерновые. Они всегда составляли основу рациона китайцев. В глубокой древности главными зерновыми культурами Китая были просо, овес и ячмень. С эпохи древних империй их потеснила пшеница, позднее первостепенное значение, по крайней мере, в Южном Китае, приобрел рис. Не случайно в китайском языке слово «рис» приобрело также значение еды вообще (ср. с русским выражением «хлеб насущный»).

К категории «дополнительной еды» относились различные мясные, рыбные и овощные блюда. Наиболее употребительным в китайской кухне видом мяса была свинина (особым лакомством считались свиные ножки). Из пресноводных рыб наибольшим спросом пользуются карп и окунь, а из морских – лососевые, камбала,

тунец. Овощные блюда и приправы настолько многочисленны, что их невозможно хотя бы кратко перечислить. Всего же в меню китайской кухни насчитывается около пяти тысяч блюд.

В некоторые периоды китайской истории, в частности в эпоху раннего средневековья, китайцы под влиянием завоевателей-кочевников могли употреблять в пищу и молочные продукты. Но последние так и не стали частью традиционной китайской кухни. Правда, в наши дни многие китайцы охотно пьют молоко. Повседневная пища китайского крестьянина обычно состояла из вареного риса с овощной приправой, мясо на столе было большой редкостью.

Состав блюд и способы приготовления пищи в Китае почти не изменились на протяжении последнего тысячелетия. В основе китайского кулинарного искусства лежит принцип сочетания «главной» и «дополнительной» пищи. При приготовлении блюд китайские повара должны были учитывать пять основных свойств любого кушанья: форму, цвет, запах, вкус и даже материальные свойства. Главные достижения китайского кулинарного гения воплощены в повседневной пище китайцев, которая столь же хорошо сбалансирована и питательна, сколь дешева и вкусна. Исследования показывают, что в Китае даже бедняки, питавшиеся только зерном и овощами, получали 3400 ккал. в день, необходимые людям физического труда для нормальной работы [40].

Что касается напитков, то в китайском быту первостепенное значение имел горячий рисовый отвар. Традиционным прохладительным напитком был сок зеленого горошка, в который нередко клали кусочки соленых овощей. Любимым же питьем жителей Юга стал сок сахарного тростника. Распространены в Китае и различные прохладительные напитки из фруктов. Разумеется, любимейшим напитком китайцев вот уже полтора тысячелетия был и остается чай. В качестве легкой закуски к чаю подают соевое печенье, орешки, семечки, сушеные фрукты. Во время праздничных обедов полагается пить вино. По обычаю к столу подавали только один сорт вина, и пили его слегка подогретым. Пить в одиночку считалось крайне неприличным. Алкоголизм и пьянство в Китае практически отсутствуют [40].

В глубокой древности предки современных китайцев ели в основном руками. Лишь с последних столетий до нашей эры древние жители Китая стали пользоваться во время еды двумя палочками, держа их в одной руке. Едят китайцы обязательно три раза в день, не соблюдая каких-либо постов. Жесткая диета даосов запрещала использовать спиртные напитки, мясо, пряности, много овощей и мучных изделий. Вместо этого предлагались фрукты, орехи, ревень, некоторые лесные растения, соки, а также разнообразные лечебные микстуры и зелья.

3. 2 Философские и культурные традиции в китайской кухне

Этнокультурные стереотипы поведения людей устойчиво проявляются в сфере традиционной бытовой, обрядовой культуры. Установления и навыки в бытовой культуре передаются практически только устным путем через микросреду общения, например, через семью. Главным образом семьей прививаются и поддерживаются бытовые навыки и этнические предпочтения в области национальной кухни. Пища органически связана с обрядовым комплексом культуры. В современных условиях традиционный национальный праздник или обряд, воспроизводимый в сокращенном виде, может фактически ограничиваться приготовлением традиционных блюд [40, 55, 73].

Питание – необходимое и первое условие жизни. Правильно организованное питание – одно из важнейших условий здорового образа жизни. От питания зависят интенсивность роста, строение тела, особенности обмена веществ, состояние иммунной системы, заболеваемость и продолжительность активной жизни. Интересны сведения о китайской кухне Т.Н.Тележниковой [40]. Любовь китайцев к еде носит философский характер. В их гастрономических привычках отразилось понимание гармонии в противоречиях, понимание равновесия между природой и жизненной силой. Известно, что китайские повара часто по совместительству были врачами, фармацевтами и даже философами, во всех тонкостях разбираясь в непростой науке врачевания с помощью кулинарии. Отделить питание от медицины, с точки зрения китайских мудрецов, столь же невозможно, как разделить тело и душу. Метафизическая теория, которую называют теорией *Инь* и *Ян*, гласит, что

Земля и окружающий ее космос находятся в подвижном равновесии, и два взаимно уравновешивающих начала (*инь* и *ян*) ведут к высшей гармонии во всех сферах жизни. Восточная философия учит, что в этом мире нет ничего, что не было бы либо *Инь*, либо *Ян*. Они всегда стремятся к взаимному равновесию, которое по своей природе недостижимо, так как сущность Жизни – в постоянстве изменений [13, 33, 34].

На кухне отмечаются следующие проявления *Инь*: кисло-сладкий и перечно-пряный вкусы, сочные фрукты и овощи, холодная вода, входящие в состав пищи калий, кислород, кальций, азот. Соответственно *Ян* проявляет себя через солено-горький и щелочной вкус, твердые злаки, пылающий огонь, входящие в состав пищи натрий, водород, углерод, магний. В соответствии с этими проявлениями принципов *Инь* и *Ян* китайцы комбинируют, смешивают и приспособливают одно к другому горячее и холодное, сладкое и кислое, нежное и острое, хрустящее и мягкое. Для древних китайцев смешение разных компонентов в супе служило самой наглядной иллюстрацией жизненной гармонии, проявлением бесконечного многоликого движения *Инь* и *Ян*.

Древние китайцы различали пять основных приправ, которые соответствовали традиционным «пяти вкусовым ощущениям»: имбирь – острое, уксус – кислое, соль – соленое, вино – горькое, патока – сладкое. Эти пять вкусовых ощущений, если употреблять их в чистом виде и без добавок, могут разрушить чувство вкуса. Поэтому с давних пор целью китайской кухни было комбинирование и взаимопроникновение этих пяти вкусовых направлений [30]. Не случайно острые приправы, такие как чеснок, лук, имбирь часто в приготовлении блюд сочетаются с медом, сахаром и патокой. Интересны в этом отношении некоторые сладости, которые готовятся на основе свинины: «Белое мясо, тающее во рту», «Сахарная тянучка из мяса» [40].

Доминирующим вкусом китайцы считают соленый. Соль не только улучшает вкус блюд, но и устраняет в нем запах рыбы и дичи. Сахар делает пищу слаще, растворяет жиры и приглушает горечь. Уксус растворяет избыток кальция и понижает жирность. Перец (имбирь) придает блюду аромат, острый вкус и делает

его гораздо аппетитней. Горький вкус не всегда желателен, но с его помощью можно устранить неприятный запах и подчеркнуть изысканность некоторых компонентов, входящих в состав блюда. О влиянии 5-ти вкусов на человеческий организм, согласно китайским представлениям, можно судить по информации из книги У Вэйсиня [86].

1. Сладкий вкус.

а) Положительный эффект:

Классическое представление – благотворно влияет на жизнедеятельность – селезенки (*иньский* орган) и желудка (*янский* орган). Европейское представление – стимулирует жизненные силы, снимает мышечное напряжение, удаляет токсины.

б) Отрицательный эффект:

Классическое представление – при избытке возникают синдромы жара, полноты селезенки и желудка; при недостатке – синдромы холода, пустоты селезенки и желудка. Европейское представление – при избытке может послужить причиной атеросклероза. Температура вкуса: ощущение сладкого максимально при температуре продуктов 37 ° C.

2. Кислый вкус.

а) Положительный эффект:

Классическое представление – благотворно влияет на жизнедеятельность печени (*иньский* орган) и желчного пузыря (*янский* орган). Европейское представление – повышает усвояемость пищи, улучшает аппетит.

б) Отрицательный эффект:

Классическое представление – при избытке развиваются синдромы жара, полноты печени и желчного пузыря; при недостатке – синдромы холода, пустоты печени и желчного пузыря. Европейское представление – при избытке может привести к расстройству пищеварительной системы. Температура вкуса: ощущение кислого максимально при температуре продуктов 10 – 15 ° C.

3. Соленый вкус.

а) Положительный эффект:

Классическое представление – положительно влияет на работу почек (*иньский* орган) и мочевого пузыря (*янский* орган). Европейское представление – регулирует солевой баланс обмена веществ.

б) Отрицательный эффект:

Классическое представление – при избытке развиваются синдромы жара, полноты почек и мочевого пузыря, при недостатке – синдромы холода и пустоты этих органов. Европейское представление – при избытке может привести к заболеваниям почек и гипертонии. Температура вкуса: ощущение соленого максимально при температуре продуктов 10 – 15 ° С.

4. Острый вкус.

а) Положительный эффект:

Классическое представление – положительно влияет на работу легких (*иньский* орган) и толстой кишки (*янский* орган). Европейское представление – стимулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, увеличивает пищеварительную секрецию, улучшает циркуляцию крови и обмен веществ.

б) Отрицательный эффект:

Классическое представление – при избытке развиваются синдромы жара, полноты легких и толстой кишки; при недостатке – синдромы холода и пустоты этих органов. Европейское представление – при избытке может вызвать воспаление полости рта, геморрой, запор. Температура вкуса: ощущение острого вкуса максимально при температуре продуктов 10–15 ° С.

5. Горький вкус.

а) Положительный эффект:

Классическое представление – хорошо влияет на работу сердца (*иньский* орган) и тонкой кишки (*янский* орган). Европейское представление – нейтрализует сухость и влажность, обладает мочегонным действием, регулирует деятельность печени и почек.

б) Отрицательный эффект:

Классическое представление – при избытке развиваются синдромы жара, полноты сердца и тонкой кишки; при недостатке – синдромы холода, пустоты этих

органов. Европейское представление – при избытке может привести к нарушению пищеварения. Температура вкуса: ощущение горечи максимально при температуре продуктов 37 ° С.

Гастрономические привычки китайцев варьируются от провинции к провинции, часто – от города к городу. Поэтому блюдо, приготовленное по традиционному рецепту, может иметь абсолютно разный вкус в двух соседних селениях. Но все же есть и принципиальное сходство, которое объединяет все провинциальные варианты в цельную и очень индивидуальную кулинарную традицию. Это, прежде всего, безупречная свежесть продуктов и особый подход к «архитектонике» вкуса [40, 53].

Что касается особенностей «созидания» вкуса, то в китайской кухне можно выделить две противоположные тенденции. С одной стороны, это стремление сохранить неизменным естественный вкус и аромат, а с другой – изменить его до неузнаваемости. Естественный вкус сохраняют с помощью особых кулинарных приемов, например, «запечатывание» продуктов в жидком тесте (кляре) или кратковременная термическая обработка.

В классификации кулинарных регионов эксперты часто расходятся во мнениях. Однако на основании климатических условий и связанных с ними возможностей земледелия, состава различных приправ, преобладания определенных методов приготовления пищи можно выделить четыре основных региона: север с центром в Пекине, юго-восток с центром в Шанхае, юго-запад с провинцией Сычуань и юг с центром в Гуаньчжоу [40, 55].

Региональная кухня северного Китая определяется экстремальными климатическими условиями, которые сильно ограничивают разведение овощей и зерновых. Во время короткого жаркого лета на рынке появляются дыни, баклажаны, тыквы, *цуккини* и цветная капуста. В суровую зиму в рационе господствует лишь капуста, репа, зерновые и просо. Кулинарное исключение в кухне севера представляет собой провинция Шандунь. Благодаря своему местоположению на побережье, она в своих меню объединяет рыбные богатства юга с сельскохозяйственной продукцией севера. Кухня севера вмещает в себя самые яркие противоречия. Здесь обнаруживаются самые утонченные блюда из императорской

придворной кухни и грубоватая, сытная «еда в горшочках» крестьян. Пекин – гастрономический центр севера. Его влияние распространяется на провинции Хубэй, Шэньси и Хэнань.

В кухне юго-востока, в частности Шанхая, главное место занимают речные и морские животные. В этом очень густонаселенном и очень богатом регионе готовят с использованием большого количества растительного масла, уксуса, сахара, сладкой бобовой пасты и рисового вина. Лучший уксус Китая – из г. Чжэньцзяна. Исключительно качественные сорта винного уксуса здесь вызревают десятилетиями. Повара из восточных провинций – знатоки по части приправ. К югу дельты Янцзы, в провинции Фуцзянь, выделяется региональная кухня, которая примечательна великолепными супами и *айтонфами*. Эти блюда здесь так популярны и любимы, что меню одного обеда или ужина часто включает три и более смены супов – от прозрачного острого *консоме* до обильного *айнтонфа*, который может один заменить целый обед. Фирменные супы – суп из ласточкиных гнезд и суп из акульих плавников.

Кухню юго-запада определяет острота стручков *чили*, поэтому многие блюда очень острые, в особенности это относится к неадаптированной крестьянской пище. Не очень экономное использование чеснока также требует некоторой привычки. Здесь чеснока столько, что даже в Южной Франции или в Италии это было бы немыслимо. Провинция Сычуань, расположенная на юго-западе, считается сердцем Китая. Отсюда вся страна снабжается рисом и специями. Костяк сычуаньской кухни состоит из риса, вермишели, капусты, белой редьки *дайкона*, пресноводной рыбы и соевого творога *тофу*. Молодые ростки бамбука, различные виды грибов, в том числе и «китайские сморчки», дикорастущие травы и корни обогащают стол и меню. В этом горном регионе растет множество видов орехов, среди них грецкие, орехи *гинкго*, орешки *пинии*. Долгие суровые зимы в горах Сычуани вызвали необходимость консервировать овощи.

Для Сычуани характерен преимущественно вегетарианский рацион, получивший здесь широкое распространение вместе с буддизмом. Вегетарианская кухня зародилась в буддийских храмах, где монахам запрещалось есть мясо и рыбу.

Кулинарные традиции Сычуани подверглись влиянию Западной Азии, поскольку горные перевалы на севере связывали провинцию с Великим Шелковым путем. Это направление в кулинарии дало выпечку, халву или ореховую пасту, а также любовь к бобовым.

Слава кухни юга Китая, в частности Гуаньчжоу (Кантона) обошла весь мир. Ведь то, что подают в ресторанах Чайна-таунов по всему миру, ведет свое происхождение именно из этого региона. То, что на Западе знают как китайскую кухню, является в большинстве случаев хорошо сохранным кулинарным наследием 3-х миллионов эмигрантов из портового города Гуаньчжоу (провинция Гуандун). Все богатство кухни этого региона основано на огромном разнообразии субтропических морских животных, овощей и фруктов. Настоящие деликатесы этой кухни – это тушеная или жареная рыба, панцирные животные, морские огурцы, каракатица, икра и многие другие дары моря. Здесь сложилась своеобразная кулинарная школа, знаменитая своими шокирующими вкусом и воображением западного человека деликатесами из змей, диких кошек, собак, морских котиков, полевых мышей, крокодилов, медвежьих лап, обезьяньих мозгов и прочих диковинок.

«Жители Гуаньчжоу едят все, что имеет крылья, кроме самолетов, и все, что имеет четыре ноги, кроме столов» - это шутливое выражение, которое является предметом хвастовства местных жителей перед чужаками. Способы кулинарной обработки в китайской традиционной кухне со временем совершенствовались, некоторые из них уже практически ушли в небытие.

3. 2. 1. Основные принципы и особенности технологии приготовления в китайской кухне

К основным принципам приготовления пищи можно отнести:

1) Все ингредиенты должны быть нарезаны одинаковыми кусочками, прежде чем отправлять их в *вок* (специальная кастрюля типа глубокой сковороды). Абсолютно все компоненты должны быть подготовлены до начала приготовления.

2) Последовательность закладывания ингредиентов зависит от времени готовки каждого из них, например, морковь кладут вначале, а мягкие листовые овощи добавляют в конце, чтобы они оставались хрустящими и сохранили первоначальную форму.

3) Во время приготовления добавляют специи, травы или сгустители (чаще всего кукурузный крахмал).

Технология приготовления имеет также свою особенность:

Жаренье при помешивании. Поджаривание при помешивании (или по-другому – помешивание на сковороде) – это характерный способ приготовления еды не только в китайской кухне, но и во всем восточно-азиатском регионе в целом. Возникновение и широкое распространение недолгой термообработки имеет свою очень понятную причину: в этом регионе приходится очень экономно расходовать топливо, в котором всегда ощущался недостаток. Поэтому был изобретен метод, позволяющий добиться хорошего результата при помощи кратковременного, но сильного жара.

Вок или сковорода с высокими бортами закругленной формы удобны для равномерного помешивания. Вначале они прогреваются, затем туда наливают растительное масло и равномерно распределяют по поверхности. В разогретое масло закладывают ингредиенты в необходимом количестве и определенной последовательности. При этом их постоянно помешивают и переворачивают при помощи деревянной лопаточки. Время готовки при этом методе редко превышает 2 – 5 мин., а в большинстве случаев еще меньше. Заранее приготовленные ингредиенты позволяют соблюдать технологию, т.к. процесс приготовления нельзя ни прерывать, ни замедлять уменьшением огня. У овощей должен прожариться только внешний слой, внутри они должны оставаться сырыми или полусырыми и хрустящими. Не рекомендуется оставлять в *воке* приготовленную еду. Ее сразу выкладывают на подогретое блюдо и подают, либо поддерживают в теплом состоянии на водяной бане.

Очень быстрое жаренье во фритюре. Вариантом помешивания на сковороде является очень быстрое жаренье во фритюре – заранее приготовленном соусе. Для

фритирования хорошо подходит вок, глубокая сковорода или фритюрница. Фритированные продукты в готовом виде должны иметь хрустящую корочку. Это достигается фритированием в два приема. При одноразовом фритировании продукты недостаточно прожариваются, а при увеличении времени жаренья могут подгореть или обрести темно-коричневую пережаренную корочку. Чтобы этого избежать, в первый прием продукты поджаривают до полуготовности (до светло-золотистой корочки). Затем снова разогревают масло и дожаривают до готовности. Если фритируют в три приема, то в первый ингредиенты погружают в разогретое масло на 15 – 30 сек., чтобы закрыть поры. При третьем погружении во фритюр масло должно быть очень горячим, чтобы получилась золотисто-коричневая хрустящая корочка. Часто продукты перед погружением во фритюр обмакивают в кляр, чтобы «запечатать» их аромат и сохранить его по возможности неизменным.

Водяная баня. Самый щадящий и полезный для здоровья способ приготовления пищи – это водяная баня. Она используется при приготовлении рыбы, мяса, птицы и различных видов вареников.

Маринование. В европейских кухнях маринование применяется чаще всего для того, чтобы сделать более нежным грубое мясо, например, говядину, и придать продуктам пикантный кисловатый вкус. В китайской кухне мелко нарезанные продукты – рыбу или мясо – маринуют в соевом соусе, рисовом вине с добавлением мелко нарезанного имбиря, лука или чеснока. Количество маринада значительно меньше, чем в европейских рецептах, лишь только в некоторых случаях продукты погружаются полностью в маринад. Благодаря увеличенной поверхности мелко нарезанных продуктов, требуется довольно мало времени, чтобы впитались ароматы маринада – часто достаточно и получаса. Поэтому маринование в китайской кухне сродни обычному приправлению пищи.

Тушение «по-красному». Это способ приготовления мяса, популярный в Шанхае. Он придает мясному аромату особую экзотику, благодаря жаренью с использованием соевого соуса, имбиря, корицы и небольшого количества сахара. Затем мясо заливают водой и тушат на небольшом огне со специями. Хороший результат получается со свининой, говядиной, курятиной или рыбой.

Варка в маринаде (лу). Кастрюлю наполняют водой пополам с соевым соусом, опускают марлевый мешочек со специями, добавляют овощи, сахар, жженку и рисовую водку. Доводят до кипения на слабом огне. Затем в маринад кладут продукты и, также на слабом огне, варят их до готовности. Бульон, оставшийся после варки, можно использовать несколько раз, добавляя в него специи. Этим способом приготавливают ароматическую курицу, потроха, баранину и другие блюда.

Копчение (сюнь). В котел или кастрюлю кладут кусок раскаленного железа или древесный уголь. Сверху насыпают слой сухих древесных опилок и посыпают сахарным песком. Внутри устанавливают специальное металлическое сито с металлической решеткой так, чтобы оно не прикасалось к опилкам. На решетку кладут продукт и закрывают металлической крышкой. Опилки тлеют, наполняя сосуд дымом, продукт коптится. Китайские повара всегда выбирают метод готовки в зависимости от продуктов, а не наоборот.

Для приготовления праздничных и будничных блюд в китайской кухне используют несколько видов растительных масел: подсолнечное, оливковое, кунжутное, арахисовое, но предпочтение отдают кунжутному и арахисовому.

3. 2. 2. Немного об этикете

Основная идея планирования китайского обеда состоит в том, чтобы количество предполагаемых блюд приблизительно равнялось количеству гостей. То есть, для двух человек достаточно два блюда, например, мясо и овощи. Для четырех человек достаточно три или четыре блюда. Это правило применимо для количества гостей, не превышающих 8 человек. Любой обед, состоящий из восьми и более блюд, считается очень изысканным. На простом семейном обеде все блюда подаются одновременно. Если обед носит официальный или праздничный характер, то блюда подаются одно за другим с тем, чтобы каждому из них уделялось должное внимание.

На праздничных банкетах число блюд исчисляется десятками. Имеется и общепринятый порядок трапезы: сначала на стол подаются традиционные «восемь холодных закусок». Среди них чаще всего фигурирует холодная курятина, бобы,

черные печеные или маринованные яйца, креветки, различные овощи. Затем наступает черед горячих блюд, которых тоже по традиции насчитывается восемь. Нередко последним блюдом в этой категории является сваренная и зажаренная целиком рыба. Рис подается лишь в середине обеда (на Юге это делают в начале).

В противоположность европейскому обычаю суп принято есть уже под конец всей трапезы. Завершается обед несколькими видами сладких блюд и фруктами. В конце трапезы подаются горячие салфетки, которыми участники застолья вытирают свои руки и лица. Во время праздничных обедов полагается пить вино. По обычаю к столу подается только один сорт вина, и пьют его слегка подогретым. Пить в одиночку и поныне считается крайне неприличным. Каждому участнику застолья следует наполнить вином бокал соседа и произнести здравицу в его честь (так называемый обычай «подношения вина»). В Китае никто не мог без ущерба для своей репутации хвалить самое себя, а потому самые желанные и честные похвалы исходили из уст соседа по пиру. В отличие от чашки чая, вино полагается наливать до самого верха.

«Чай наливать наполовину, вино – до краев» - гласит китайская поговорка. Другая народная поговорка звучит так: «Без трех чарок ритуал не полон», то есть собеседника следует почтить бокалом вина три раза: первый раз – из уважения, второй – в знак согласия, в третий – для завершения беседы. Тот, кому оказали эту честь, должен осушить бокал до дна, - нередко под возгласы «*Гань бэй!*» («Осушить стакан!»), а после даже перевернуть его в воздухе вверх дном, чтобы продемонстрировать свою удалость и честность в питии.

Сервировка китайского стола достаточно проста: на каждого участника трапезы ставится пиала (пиалы для супа и риса немного отличаются размером), кладутся палочки. Если предусмотрен суп, каждый получает фарфоровые или металлические ложечки-черпачки для супа. От привычных нам ложек они отличаются более коротким черенком. Практически все кушанья становятся в центр стола на больших блюдах, только рис подается уже в пиалах. Поскольку за столом не принято пользоваться ножом, вся пища должна быть нарезана удобными для еды кусочками. Именно по этой причине большинство блюд уже в процессе приготовления

нарезаются самыми различными способами. В частности заметим, что приготовление птицы, мяса или рыбы крупным куском в целом не свойственно для китайской кухни.

Выставленные в центр стола блюда с кушаньями предназначаются для всех участников трапезы. Каждый из присутствующих по желанию берет небольшой кусочек палочками и перекладывает в свою пиалу. Не считается неприличным брать еду из блюд, находящихся далеко, а также класть свои палочки поверх пиалы. Чтобы все присутствующие имели равную возможность отведать стоящие на столе яства, центральную часть столешницы обычно делают вращающейся.

3. 2. 3. Основные продукты китайского рациона

Рис и вермишель являются основой китайского рациона. Питание китайцев почти на 80 % состоит из злаков. Хотя рис и является абсолютным лидером, все же в северных провинциях Китая употребляют больше продуктов из пшеницы (вермишель и лапша). Условно эта рисово-пшеничная граница пролегает между реками Хуанхэ и Янцзы. В сознании китайца рис является настолько важным продуктом, что это запечатлелось даже в языке на уровне идиом (устойчивых выражений). Не случайно в китайском языке слово «рис» приобрело также значение еды вообще, подобно слову «хлеб» в европейских языках. Мы говорим «хлеб насущный», «зарабатывать на хлеб», «есть свой хлеб», употребляя слово «хлеб» в более глубоком значении, нежели просто определенный вид пищи [40, 105].

Слову «есть» в китайском языке соответствует выражение *chi fan*, что дословно обозначает «есть рис». «Завтрак» по-китайски звучит как *tsao fan*, что в буквальном переводе означает «ранний рис», «обед» - *ou fan*, или «полуденный рис», «ужин» - *van fan*, или «поздний рис». В любом китайском доме рис занимает почетное место на столе. Китайцы готовят тысячи блюд из риса. Одно из излюбленных – жидкая рисовая каша *дамичжоу*. Для ее приготовления на 100 г. риса берут 1 л воды. Рис перебирают руками, моют 5 – 6 раз меняя воду, пока она не станет прозрачной. Подготовленный рис кладут в посуду с водой и варят сначала на сильном, а потом на слабом огне до готовности. Подают ее только на завтрак в больших пиалах.

Китайские блюда из овощей имеют следующую особенность. Практически все овощи, используемые в китайской кухне, хорошо известны европейцу. Мало используются томаты, картофель, в общем, пасленовые. Очень популярны листовые овощи, такие как шпинат, ростки бамбука. В основном все овощи можно разделить на 5 групп. Поскольку, отнесенные к одной группе, имеют более или менее одинаковую текстуру, их можно жарить по одним и тем же правилам. Самая кратковременная термическая обработка требуется для овощей первой группы, самая длительная – для последней.

1 группа: спаржа, сельдерей, лук, зеленый перец, свежая фасоль, сахарный горошек, ростки бамбука. В приготовленном виде эти хрустящие овощи не должны быть мягкими и водянистыми. Они нарезаются так, чтобы обеспечивалась наибольшая площадь разреза: по диагонали (стручковые), соломкой или кольцами. На 500 г нарезанных овощей требуется примерно 2 столовые ложки арахисового или кукурузного масла. Овощи обжаривают, постоянно помешивая, в раскаленном масле на большом огне в течение 3 – 5 минут. Цвет овощей должен оставаться ярким, а текстура - хрустящей и нежной. Рекомендуется подавать сразу, а если нет возможности – вынуть овощи из сковороды и сохранять теплыми до подачи.

2 группа: пекинская капуста, латук, шпинат, листовые овощи, ростки бобов, водяной кресс. Листовые овощи наиболее вкусны, когда они наполовину мягкие, а наполовину хрустящие. Для приготовления они нарезаются довольно крупно – кусочками по 4 – 7 см. Чтобы приготовить 750 г листовых овощей, потребуется 2, 5 столовые ложки растительного масла. Овощи жарятся с постоянным помешиванием на большом огне в течение 5 – 7 минут. Для приготовления кресса и латука достаточно 2 – 3 минут. Овощи готовы, когда их стебли станут частично мягкими, а листья – яркого темно-зеленого оттенка.

3 группа: огурцы, кабачки, помидоры, тыква. Овощи этой группы в процессе приготовления становятся мягкими и водянистыми. Перед приготовлением тыкву, кабачки и огурцы очищают от кожицы. Нарезанные ломтики овощей не должны быть слишком тонкими (около 6 мм). Их готовят на среднем огне, время от времени

осторожно помешивая, в течение 8 – 10 минут под крышкой или в открытом виде. На 350 г. овощей потребуется 1 столовая ложка растительного масла.

4 группа: баклажаны и репа. Эти овощи требуют для приготовления большое количество масла. Соевый соус значительно улучшает их вкус. Репу очищают, моют и обсушивают. Кожицу с баклажанов можно не срезать. Репа нарезается полосками шириной 1 см, баклажаны – кубиками по 2 см. Для 450 г баклажанов или 300 г репы потребуется 4 столовые ложки растительного масла. Овощи на раскаленной сковороде обжаривают на довольно сильном огне, непрерывно помешивая. Через несколько минут ослабить огонь, и накрыть сковороду крышкой, чтобы овощи стали влажными. После этого добавить 1 столовую ложку соевого соуса. Жарить 13 минут под крышкой, время от времени помешивая.

5 группа: брокколи, брюссельская капуста, морковь, капуста, цветная капуста, кукуруза. Небольшое количество воды, добавленной во время приготовления, делает эти овощи нежнее и мягче. Перед приготовлением овощи моют и обсушивают. Кочанчики брюссельской капусты разрезают пополам, зерна кукурузы срезают с початка, брокколи и цветную капусту разбирают на кочешки и каждый разрезают на 2 – 3 части. Капусту и морковь тонко нарезают. Для 450 г подготовленных овощей потребуется 1,5 - 2 столовые ложки растительного масла. Овощи закладывают в хорошо разогретую сковороду и жарят под закрытой крышкой. Через несколько минут добавляют 2 – 3 столовые ложки воды и соль. Тушить под закрытой крышкой, периодически аккуратно помешивая, около 10 минут. Если овощи впитают всю влагу и масло, подлить еще немного воды.

3. 2. 4. Блюда из птицы

Блюда из утки весьма любимы китайцами, особенно в долинах рек Хуанхэ и Янцзы. В Европе утиное мясо не принадлежит к разряду лучших, а в Средней Азии утку и вовсе не едят [40]. Особое предпочтение блюд из утиного мяса в Китае связано со следующим. Во-первых, китайские породы уток в значительной степени отличаются от европейских, поскольку выведены они были в результате многовековой селекции. Во-вторых, существенно отличается подход к

откармливанию птицы. Утка, выкормленная зерном с имбирем, имеет очень мясистую заднюю часть, широкую и мускулистую грудку и толстые ножки, а, кроме того – приятный сладковато-жгучий привкус (от имбиря) и сравнительно мало жира.

Специфически китайское правило при обработке утиной тушки (как и любой другой птицы) – «пеньки» с утиной ножки удаляют только с помощью пинцета, чтобы не повредить ее. Опаливание в китайской кухне не применяют, так как при этом вытапливается подкожный жир и шкурка делается ломкой. С точки зрения китайцев это не допустимо. Китайцы хозяйничают экономно и из одной утки готовят сразу три блюда: ножки и крылышки, филе, а из остатков – суп. В Китае редко готовят цыплят, предпочитая более взрослых птиц, у которых мясо имеет более интенсивный собственный вкус.

3. 2. 5. Блюда из мяса животных

По мнению китайцев, свинина значительно уступает куриному или утиному мясу в виду того, что ее текстура слишком волокниста и однообразна. По этой причине свинину часто сочетают с креветками или овощами, используя, таким образом, преимущества ее вкуса и комбинируя ее текстуру с чем-нибудь мягким или хрустящим.

Говядина в китайской кухне получила распространение сравнительно поздно. Отсутствие обильных пастбищ в значительной степени ограничивало и по сей день ограничивает разведение крупного рогатого скота в Китае. Большое распространение блюда из говядины получили среди китайцев, эмигрировавших в разное время в страны Европы и Америки. В приготовлении говядины или свинины следует строго придерживаться следующего правила: чем тоньше нарезано мясо, тем оно вкуснее и нежнее. Время приготовления тонко нарезанного мяса значительно сокращается, что позволяет сохранить его отличные вкусовые качества и сочность. По мнению китайских поваров, разнообразные мясные фарши и начинки получаются более мягкими, если мясо мелко рубят, а не пропускают через мясорубку, поскольку при рубке волокна разделяются, а при пропускании через мясорубку – спрессовываются.

3. 2. 6. Блюда из яиц

Несмотря на то, что яйца в китайской кухне играют второстепенную роль – в качестве суповой заправки или закуски – все же имеется некоторое количество блюд из яиц, достойных внимания. Наряду с куриными яйцами в Китае едят и утиные, например, знамениты по литературным памятникам придворных минувших эпох «тысячелетние» (консервированные) яйца. В меню также встречаются голубиные и перепелиные яйца [40]. Из яиц в Китае предпочитают готовить паровой омлет. Перед подачей на стол его нарезают соломкой и добавляют к другим компонентам. Традиционное блюдо – поджаренные *яичные комочки*: взбитые яйца вливают в разогретое растительное масло и тщательно перемешивают. Затем добавляют нарезанные кубиками овощи и мясо, продолжают жаренье с помешиванием еще 1 – 2 минуты и подают блюдо к столу в горячем виде. Украшением стола считаются консервированные яйца. Это один из деликатесов, который создает славу китайской кухне как одной из самых экзотичных – не всякий европеец отважится попробовать иссиня-черные яйца с очень специфическим ароматом.

3. 2. 7. Соусы

Для китайской кухни в целом не свойственно заливать соусом все блюдо с мясом или кусочками рыбы. Как правило, несколько видов соусов подаются в отдельных пиалах каждому гостю. Приглашенные обмакивают кусочки мяса или рыбы в соус, выкладывают их на рис и едят. Если к блюдам из птицы в качестве гарнира подаются «блинчики мандаринов», то соус на блинчики намазывается с помощью «луковых кисточек». «Луковые кисточки» для нанесения соусов также могут подаваться к разнообразным рулетикам, изделиям из парового теста и т.д.

Китайцы остались верны древним принципам построения интерьера и стремятся сделать обстановку в доме как можно более подвижной и переменчивой. Не в последнюю очередь благодаря творчески организуемому пространству, китайская кухня считается одной из богатейших в мире. За прошедшие века облик традиционного китайского дома остался практически неизменным, как и то пространство, которое отводилось для приготовления пищи. Среди кухонных

принадлежностей по-прежнему значительное место занимает разнообразная утварь из бамбука, дешевая, экологичная и очень удобная. Большинство блюд по-прежнему готовится в чугунных *воках* самых различных размеров.

Из японской кухни была позаимствована фарфоровая ступка с деревянным пестиком для растирания специй. Утверждают, что большинство кухонных принадлежностей оставались неизменными на протяжении тысячелетней истории китайской кухни вплоть до середины XX в.

3.3 Китайская медицина и философия

Во всех странах мира признаны тысячелетние традиции китайской медицины. Медицинская теория Китая – продукт лечебной практики многих поколений врачей. В ней знание было неотделимо от умения, и оно передавалось непосредственно от учителя к ученику, чаще всего – от отца к сыну. Вот почему медицинская традиция Китая, как и другие виды традиционного знания, несет на себе явственный отпечаток эзотерической «мудрости». В обществе ее применение ограничивалось узким кругом образованной элиты. Принципы китайской медицины изложены в трактате «Внутренний канон Желтого Владыки» (*Хуан - ди нэицзинь*). Они сложились в I в. до н. э. и продолжали развиваться еще полтора тысячелетия [55].

Китайская медицина – это сложная наука, которая имеет общий аппарат понятийный аппарат с космологией и философией. Известно, что китайские лекари не придавали большого значения анатомии и настороженно относились к хирургическому вмешательству, допуская его лишь в крайних случаях. Китайские врачи видели в теле субстанцию не столько физическую, сколько энергетическую, неразложимую на отдельные части. Видимо поэтому китайские художники никогда не пытались вычислить нормативные пропорции человеческого тела. В литературе китаеведов приводятся следующие данные. Особенности представления о теле человека определяют принципы диагностики и лечения в китайской медицине.

Китайские лекари избегали хирургического вмешательства и любого резкого воздействия на отдельные органы тела именно потому, что лечили организм в целом. Их целью было восстановление естественной, гармонизированной

циркуляции энергии. Клиническое лечение в китайской медицине не отличается от профилактики заболеваний и общих гигиенических процедур. Используя свою медицину, китайские врачи и сейчас успешно борются со многими сложными заболеваниями, которые не излечиваются методами европейской медицины: болезнями почек, расстройствами центральной нервной системы, бесплодием женщин и проч. Важно и то, что такое лечение не имеет вредных побочных результатов.



Как уже говорилось, болезнь в китайской медицине рассматривается как результат дисгармонии жизненных сил организма. Нарушению жизненного баланса способствуют шесть патогенных факторов, а именно: ветер (считающийся универсальным патогенным фактором, присутствующим во всех прочих) холод, жара, сырость и летний зной.

Проникновение *ветра* на поверхность тела проявляется в признаках простудных заболеваний и порчи *ци* в каналах. Воздействие холода ведет к спазмам сухожилий и мышц, что влечет за собой нарушение циркуляции жизненной энергии. Действие сырости проявляется в головных болях и головокружении, а сухость истощает жидкости тела, что наносит наибольший ущерб деятельности легких. Появлению болезней способствуют и сильные эмоциональные реакции человека, каковых по традиции насчитывалось семь: радость, страх, тоска, тревога, горе, гнев, испуг. В ряду патогенных факторов упоминаются также неправильное питание, физическое и эмоциональное перенапряжение, укусы насекомых и животных, физические травмы.

Традиционная китайская диагностика включает в себя несколько методик: осмотр внешности больного, включая выслушивание дыхания, обоняние исходящих от него запахов, рассмотрение цвета лица, языка и прочего, простукивание, расспросы [55]. Обычай запрещал врачу непосредственно осматривать тело

пациентки, так что она рассказывала о симптомах своего недуга через полог кровати и показывала больное место на фарфоровой статуэтке обнаженной женщины. Наиболее эффективным методом диагностики было прощупывание пульса на запястном участке лучевой артерии, где находятся «начало и конец всех каналов». Здесь различаются три точки для пальпации пульса, каждой из которых соответствуют по два «наполненных» и «пустых» органа. В каждом из этих трех мест пульс определялся по трем уровням – верхнему, среднему и нижнему. Пульс оценивался по глубине (поверхностный или глубокий), твердости (твердый или мягкий), силе (сильный или слабый), форме (тонкий, нитевидный или широкий), гладкости (гладкий или шероховатый) и ритму (частый или редкий, ритмичный или неритмичный). Китайские врачи различали в общей сложности 27 видов пульса, причем для правильной их оценки следовало учитывать время года и суток, возраст и пол пациента и прочие факторы. Наиболее распространенным способом лечения было воздействие на жизненные точки организма. С древности это делалось, главным образом, при помощи игл, которые первоначально изготавливались из кости и бронзы, а в настоящее время – из стали. По традиции применялось девять разных игл, отличавшихся формой острия, длиной и толщиной. Следовало воздействовать на точки, которые открыты в данный момент времени. Вводили иглу обязательно обеими руками, вращая ее вокруг оси и предварительно сделав массаж выбранной точки. При этом различалось до 12 видов манипуляции игл. Введение иглы в тело может либо стимулировать, либо подавлять действие определенной функциональной системы организма. Имелись и другие традиционные методы воздействия на жизненные точки организма, в частности, прижигание порошком из полыни, которая считалась воплощением чистого *ян* в растительном мире. В китайском фольклоре полынь наделялась свойством отгонять злых духов. Прижигание применялось для прогревания каналов и нормализации тока *ци*. Для воздействия на жизненные точки использовались и бамбуковые банки.

В китайском быту медицину заменяло по большей части знахарство и «лечение духом», то есть непосредственным воздействием на жизненную энергию

пациента. Различным способам медитации, практиковавшимся в народной религии, всегда приписывали в первую очередь оздоровительный и целебный эффект.

3.4 Гимнастика и физиотерапия в традициях Китая

В Китае с древности существовала самобытная и богатая традиция физической гимнастики и близких ей терапевтических процедур. Существенная



особенность этой традиции, резко отличавшая ее от европейских, заключалась в том, что она была нацелена не просто на улучшение физических кондиций человека, и тем более не на одностороннее наращивание мускульной силы. Она была направлена на обеспечение свободной циркуляции жизненной энергии в организме и, как следствие, максимально полное раскрытие его свойств и

способностей [55, 56, 63]. Китайская гимнастика носила системно-соматический характер и предполагала теснейшую связь между физическими и духовными качествами человеческого существования. Не случайно гимнастические упражнения в Китае всегда предстают в виде целостных комплексов, призванных развивать отдельные функциональные системы организма, в совокупности дополняющие друг друга. Древнейшие гимнастические комплексы имели вид подражания повадкам различных животных и птиц, т. е. воспроизводили не механические движения, а определенные биологические рефлексy. Другая их особенность заключалась в том, что они имели целью увеличение эластичности мышц и сухожилий, что облегчало циркуляцию *ци* в организме.

Развитие гимнастики получило особенно сильный толчок в последние столетия истории Китая. Именно в это время складывались гимнастические комплексы упражнений китайских школ боевых искусств, ставшие венцом гимнастической традиции [24]. Разнообразие методов и путей индивидуального совершенствования потребовало создания весьма сложных и разнообразных комплексов физических упражнений. Занятия гимнастикой в школах боевых искусств неизменно дополнялись различными видами оздоровительного и

прикладного самомассажа, например, постукиванием себя мешочком, набитым смесью целебных трав, различными способами энергетизации ладоней и пр. Подобная практика всегда сочеталась с медитацией, дыхательными упражнениями и глотанием слюны.

Дыхательные упражнения и медитация имеют в Китае древние корни: уже в середине I тыс. существовали специальные тексты на эту тему. В конце III в. ученый даос Гэ Хун писал, что с помощью дыхательных упражнений можно «исцелить все болезни, оградить себя от змей и тигров, находиться под водой и ходить по воде, избавиться от голода и жажды и продлить свою жизнь». По китайским представлениям, оздоровительное дыхание должно быть «плавным, легким, медленным, глубоким». Вдыхать следует через нос, стараясь это делать как можно медленнее и без усилия. Вдыхаемый воздух должен проникать через диафрагму в нижнюю часть живота. В некоторых древних системах дыхания первый продолжительный вдох сопровождался еще одним коротким дополнительным вдохом. После полного вдоха рекомендовалось на время задержать дыхание, давая возможность *ци*, воспринятому с воздухом, циркулировать в организме. После этого следовало сделать такой же ровный и продолжительный выдох через рот. Выдыхаемый воздух должен был выходить медленно и незаметно. Продолжительность одного цикла вдоха-выдоха измерялась числом ударов сердца, горением курительной палочки или просто водяными часами.

Даосы различали шесть способов выдоха. Они соответствовали разным функциональным системам организма: выдох с широко открытыми глазами, выдох открытым ртом или, наоборот, через плотно сжатые губы и т.п. Широкую известность в качестве оздоровительной процедуры, особенно в целях похудения, получил такой способ дыхания, при котором воздух при вдохе накапливается в груди, а при выдохе направляется через диафрагму в живот. Такой метод дыхания, при котором выдоху соответствует концентрация жизненной энергии в животе, именовался «обратным» и широко применялся в школах боевых искусств.

Дыхание посредством собственно дыхательных органов традиционно считалось в Китае низшей ступенью дыхательной гимнастики. Оно соответствовало

естественной биологической эволюции. Целью даосов было освоение «утробного» дыхания. Эта цель – физиологическое возвращение в состояние «народившегося младенца» – достигалась постепенным прекращением физического дыхания и переходу к «питанию жизни» посредством внутренней циркуляции *ци*. Дыхательные упражнения обычно сопровождалось глотанием слюны, что всегда считалось в Китае важной частью «питания жизни».



Медитация, или «совершенствование сердца» (*сю синь*), была важнейшим компонентом духовной практики всех китайских учений. В буддизме и даосизме существовала сложная техника медитации. В несколько упрощенном виде медитативная практика – так называемая покойное сидение (*цзин цзо*) – была принята в неоконфуцианстве. Собственная система медитации имеется в каждой современной синкретической религии и даже в каждой школе боевых искусств.

3. 5 Боевые искусства как средство эстетического воспитания

Специалисты-искусствоведы считают, что боевые искусства Востока — это, прежде всего, уникальная культура. Боевая практика в ней преображена и возвышена благодаря феномену искусства, которое является плодом высокого мастерства, одухотворенного красотой. [24, 96, 97].



Один из самых примечательных и специфических признаков эстетического начала в боевых искусствах состоит в совмещении, казалось бы, несовместимого — одухотворенной красоты и гармонии с суровой реальностью боевых действий. Эстетика дальневосточных боевых искусств предстает в наиболее чистом виде. Она поддерживается благодаря сохранению многообразных связей с «мирными» искусствами — основными носителями прекрасного: музыкой, хореографией, театром, традиционным цирком. В другом случае эстетическое получает совершенно необычное, даже парадоксальное выражение (например, эстетизация

смерти в обряде самоубийства японских самураев). Восприятие и адекватное понимание этой стороны традиции требует специального погружения в историко-культурный контекст, «вчувствования» в национально-специфические реалии духовного.

Принципиально важна роль музыки в обучении боевым искусствам. Инструментальное сопровождение помогало ритмизировать и гармонизировать тренировочный процесс, освобождая сознание учеников и стимулируя физиологическую и психическую активность. Танцевальные элементы, тесно переплетаясь с элементами техники, помогали выработке естественности, пластической красоты движений. Мастера издавна придавали музыке важное значение. Общение с этим искусством, управляющим движением и временем, перестраивающим сознание, пробуждающим интуицию, снимающим напряжение и укрепляющим дух, высоко ценилось на Востоке. Оно составляло неотъемлемую сторону психологической подготовки бойцов, внося также столь необходимую эстетическую струю в тяжелый повседневный труд.

Связь боевых танцев (например, в *ушу* или *каратэ*) с танцевально-хореографической традицией прослеживается и сегодня. Их пластические формы в предельно условном и обобщенном виде прочно утвердились в современных балетных постановках, эстрадных шоу. Проникли они и в динамичные молодежные танцы, насыщенные акробатическими элементами.



В Китае классические «главные» *у-шу* обычно подразделялись на три группы: единоборство с оружием и без него; стрельба и метание; театрализованные и спортивные выступления. В других вариантах классификации разделялись борьба без оружия и фехтование (на копьях, мечах, палках и т. п.) в рукопашном бою, однако чаще различия между ними не проводилось, потому что обучение в школах воинских искусств было универсальным и предусматривало овладение теми или иными видами оружия.

В Европе и Америке все виды китайских воинских искусств нередко объединяются термином *кун-фу*. Однако само понятие *кун-фу*, проникшее на Запад в начале XX в. и укоренившееся в послевоенный период, совершенно неадекватно тому, что оно сейчас обозначает. Слово *кун-фу*, взятое на вооружение европейцами,



происходит от китайского *гун-фу* — «усердные занятия», «тренировка» в любом виде физической и духовной культуры. К воинским искусствам *гун-фу* прямого отношения не имело и не имеет. Это искусственное обозначение «китайского бокса», несущее в себе целый комплекс заведомо искаженных представлений с сильным налетом «восточной экзотики». Именно поэтому слово *кун-фу*, хотя в наши дни оно и переключалось в новом значении из США, Англии и Франции обратно, в Гонконге и на Тайване,

неприемлемо. Кроме того, китайское понятие *кун-фу* — не лучшее определение и для воинских искусств Японии. Может быть, универсального определения родственных комплексов воинских искусств вообще не существует, но *кэмпо* представляется наиболее точным из всех возможных вариантов. *Кэмпо* — это учение, сложный комплекс духовной и физической культуры, это многовековые традиции борьбы, находящиеся в непрерывном развитии. *Кэмпо* — также и путь реализации популярной на Востоке концепции единства мирокосма человеческой личности и макрокосма, достижения гармонии с миром и с самим собой.

Восточные мастера естественно совмещали занятия боевыми искусствами с занятиями поэзией, живописью, каллиграфией, приобщались к высшему смыслу чайного действа и искусства икебаны. Можно ли удивляться тому, что дух *дзэнской* эстетики наложил неповторимый отпечаток на эстетический облик самих боевых искусств? Углубление в проблемы эстетики боевых искусств Востока приводит к необходимости уяснить некоторые общие особенности традиционной культуры. В конечном счете, они дают ключи к пониманию наиболее специфических сторон феномена эстетического в боевых искусствах. Одна из главных характерных особен-

ностей восточной культуры состоит в интенсивном «окультуривании» всех сфер жизнедеятельности людей — от установления социальных ритуалов и норм общения до интимных сторон жизни каждого человека. В то же время на Востоке культура, упорядочивая стихийное природное начало, не противопоставлялась природе (что, как известно, стало заметной тенденцией в истории западной цивилизации).

Как ни парадоксально, высший смысл культуры на Востоке виделся в своеобразном возврате общества и человека к первозданной «природной чистоте». По существу, в этом была стратегическая задача регулирования и гармонизации человеческой жизнедеятельности на пути культурного развития. В Китае, например, такую задачу разными способами решали главные идеологические течения. Конфуцианство, даосизм и буддизм вступали в спор лишь относительно путей и средств достижения общезначимого идеала. В результате эстетическое начало заполняет весь мир, с которым соприкасается человек, осваивается разными формами восприятия: чувственными, интеллектуальными, а также «сверхчувственными» (точнее медитативными). Традиция боевых искусств имеет ту же эстетическую «ауру» с ничуть не меньшей интенсивностью «свечения». Здесь также процесс эстетизации рождается и в культуре — через символические условности ритуала и традиционные каноны искусства, и в природе — через подражание живым существам, стихиям, иным природным явлениям. Но и такое подражание происходило и фиксировалось в строго канонизированных и ритуализированных формах. Без этого невозможна была бы передача традиции.



Фундаментальное значение ритуала, регулирующего и направляющего весь процесс жизнедеятельности людей, пожалуй, исчерпывающе выражено в наставлении Конфуция: «Без ритуала взгляда не бросай, без ритуала ничему не внимли, без ритуала слова не скажи, без ритуала ничего не делай». Подобная установка характерна и для даосизма, чань-буддизма, дзэна, которые, казалось бы, ниспровергали каноны и условности. А ведь все эти учения оказали сильное влияние на боевые искусства.

Совершение поклонов как ритуальная практика, широко распространенная в дзэне, имеет и более глубокий духовный смысл. Ее суть — в изменении отношения человека к своему «я». Важно и то, что поиск душевной гармонии в практике поклонов требовал гармоничной и эстетичной формы, исполненной достоинства и сдержанной красоты. Подражание природе и его эстетизация через каноны искусства нашло в дальневосточных боевых искусствах самое яркое и многообразное проявление. Подражание прекрасной природе, ее естественной гармонии развивало у воина способность концентрированно переживать соответствующие эмоционально-энергетические состояния. В итоге мастерство превращалось не только в культурный, но и в «природный» феномен, сияющий взаимоотраженной (а потому во много крат усиленной) красотой. Мастер, достигший гармонии тела, техники и духа, реализует эстетическое начало как бы в двух планах: внешнем и внутреннем. С внешней стороны физическое и техническое совершенство, одухотворенное мастерство предстают перед зрителем как эстетика действия, как красота движущихся форм. Она как бы олицетворяет целесообразность и эффективность боевых приемов.



С внутренней стороны (то есть с позиции самого мастера) эстетическое начало проявляется иначе. Это своеобразная эстетика переживания, имеющая активно-медиативную природу и связанная с переходом в особые (измененные) состояния сознания. Постигание смысла действия изнутри в подобных случаях связано с ощущением небывалого энергетического подъема, свободы, а также с особым

чувством радости, имеющим вкус очищения и просветления, сопоставимого с греческим катарсисом.

Есть основания полагать, что многоликость эстетического начала в дальневосточных боевых искусствах прямо связана с его полифункциональностью. Эстетическая сторона усиливает все ключевые принципы, превращающие занятия такого рода в искусство и возвышающие его до пути совершенствования человека. Среди них фундаментальным следует признать нравственный закон, которому уже было уделено внимание в ряде работ. Именно нравственный закон в дальневосточных боевых искусствах освобождает энергию эстетического начала, открывает неисчислимые пути для его многоликого проявления.

Говоря о предпосылках жизнеспособности дальневосточных боевых искусств, нельзя обойти вниманием и те конкретные механизмы культуры, которые столь долгое время способствовали сохранению ее изначальной, в известном смысле идеальной, целостности. Личностная основа обучения в школах боевых искусств, их внутренняя сплоченность и внешняя автономность требовали разработки особой разветвленной (притом неформальной) системы лично-профессионального отбора учеников, контроля над процессом обучения и оценки его результатов.



Ученик принимался в школу, лишь заслужив доверие учителя, пройдя через хитроумные ловушки и фильтры испытаний, которые незаметно «инкрустировались» в процесс обучения, общения.

Будущий ученик должен был обладать незаурядными физическими и интеллектуальными данными и

доказать преданность делу, идеалам искусства, продемонстрировать неодолимое желание учиться. Претенденты, неспособные к тяжелому труду и упорному совершенствованию, а также оказавшиеся недостойными в нравственном

отношении, решительно отвергались школой. Тем самым гарантировались сохранение высокого уровня мастерства, нравственных ценностей и соответственно передача традиций в наиболее надежные руки. Путь ученика к мастерству лежал через добровольное подчинение и подражание учителю и последующее духовное единение с ним, что открывало возможность в дальнейшем вступить на самостоятельный путь.

Настоящий учитель никогда не требовал слепого подражания, не стремился к тиражированию себе подобных. Точно так же и заложенный в самих методах обучения глубокий смысл раскрывался понемногу по мере роста мастерства и духовного созревания ученика. На этапе зрелости школа мастерства начинала осознаваться как «школа жизни». И лишь став «мастером жизни», преемник получал не только профессиональную готовность, но и моральное право взять на себя ответственность за дальнейшее развитие искусства, за будущих учеников. Такой подход к обучению на Востоке долгое время был не только идеальной, но и действующей нормой. Путь к совершенству лежал через мастерство. Мастерство давало человеку творческую свободу, а культуре - особый тип личности.

Дальневосточные боевые искусства и западная цивилизация – это уже реальность наших дней. В ней происходит культивирование боевых искусств Востока за рубежом, в том числе в большинстве стран Восточной Европы. Для Запада дальневосточные боевые искусства — явление сложное, многоликое, оценки его неоднозначны. Очевидна, однако, жизнестойкость традиции, ее необыкновенная приспособленность к разным социально-историческим и культурным условиям при неизменной притягательности для западной цивилизации. Проникая на Запад, адаптируясь к новым условиям, дальневосточные боевые искусства утрачивают изначальную целостность [96].

Размышляя об истоках жизнеспособности дальневосточных боевых искусств, обсуждая перспективы развития этой традиции, важно понять, что именно и в каком соотношении приемлемо для наших современников и соотечественников. Совершенно очевидно, что нормы и принципы средневековой, да еще инонациональной, культуры не могут сохраняться без изменений. Достаточно

обратиться для этого к опыту ассимиляции восточных спортивных единоборств на Западе. В то же время любое культурное наследие требует бережного к себе отношения. Важно, отвергая преходящее, внешнее, не упустить вечное, сущностное, имеющее общечеловеческую ценность. Необходимо избегать однозначных оценок и чересчур категоричных суждений о дальневосточных боевых искусствах. Концепция их культивирования в нашей стране должна, по всей вероятности, рождаться на базе глубокого анализа опыта истории, культуры, позитивного опыта использования в наших условиях. Прежде всего, специалисты обращают внимание на гуманистические идеалы, принципы, нравственные нормы, традиции дальневосточных боевых искусств. Одно из конкретных направлений развития культурной традиции дальневосточных боевых искусств предполагает широкое использование их лечебно-оздоровительных возможностей.

3.6 Физическая культура в современном Китае

Современная физическая культура Китая наследственно связана с древней. В ее основе лежат те же основные средства оздоровления и тренировки – питание, дыхательные упражнения, гимнастика. По свидетельству очевидцев «создается такое впечатление, что китайцы просто помешались на здоровом образе жизни, особенно пенсионеры. Морозное утро в Пекине, снег и ветер, а парки полны бабушек и дедушек. Группы под руководством инструкторов приседают, делают дыхательные упражнения, занимаются фехтованием» [23].

Анализ литературных источников [1, 6, 7, 19, 20, 25, 38, 39, 49, 51, 55, 62, 74, 129, 130] убедительно свидетельствуют о том, что стойкие китайские традиции относительно образования и места в нем таких дисциплин, как этика и физическая культура, сохранились и остаются незыблемыми по сей день. В материалах, полученных из Посольства КНР в Украине, сообщается, что в 1995 г. был принят «Закон КНР о физкультуре и спорте», после чего работа в данной сфере деятельности значительно оживилась. К концу 2000 г. количество всекитайских массовых спортивных обществ увеличилась до 30, низовых спортивных обществ рабочих и служащих – более 40 тыс., спортивных обществ в городских

микрорайонах – 3854, спортивных консультационных секций в микрорайонах – свыше 2000. Количество инструкторов физической культуры составляет 100 тыс. В настоящее время число спортивных комплексов по всей стране превысило 620 тыс., их общая площадь составляет 800 млн. кв.м., в среднем на одного человека приходится по 0,65 кв.м [118].

В 2001 г. в стране завершена «проверка всенародного физического уровня», проводившаяся в течение трех лет 11 ведомствами, в том числе Государственным управлением физкультуры и спорта, Министерством просвещения, Министерством здравоохранения и Госкомитетом по делам планирования и развития [38]. После образования КНР это была самая крупная и самая широкая по масштабам акция подобного рода. На основании полученных результатов соответствующие государственные ведомства разрабатывают новые нормативы для оценки уровня физического состояния населения различных возрастных групп.

Об уровне спортивных достижений Китая можно судить по следующим фактам. К концу 2001 г. звание чемпионов мира китайские спортсмены завоевывали 1498 раз. Первым чемпионом мира был в 1959 г. Жун Готуань (настольный теннис). За период 1978 – 2001 г.г. было завоевано 1468 званий чемпионов мира. В 2001 г. на заседании МОК было принято решение о проведении в Китае Олимпийских игр 2008 г. В связи с этим событием, девять ведомств страны, в том числе Министерство науки и техники, Государственное главное управление физкультуры и спорта и Академия наук Китая, разработали «Программу научно-технических мероприятий к Олимпиаде». В программе объединены новейшие научно-технические достижения страны и всего мира.

Анализ литературы по вопросам истории, социологии, образования, культуры позволил сделать вывод, что традиция беречь здоровье, заниматься физическим совершенствованием жива в Китае по сей день. Во многих директивных документах Правительства Китайской Народной Республики основной является установка на то, что «физическое образование составляет неотъемлемую часть образования учащейся молодежи, администрация всех учебных учреждений должна

рассматривать физическое образование как приоритет своей работы и считать здоровье учащихся показателем оценки ее выполнения» [124, 126].

На 15-м Национальном Конгрессе КПК было обращено внимание на то, что «в 21 столетии на международной арене конкурентоспособность нации, как и тысячелетия тому назад, будет все более и более зависеть от уровня образования, прогресса науки и техники. Знания и система образования останутся в Китае стратегическим приоритетом» [123]. «Образование педагога должно расцениваться как стратегический приоритет для развития образования. Его реформа и развитие должны существенно повысить уровень всего образования в Китае и внести существенный вклад в совершенствование качества нации». «Улучшить профессиональную этику педагогов – ключевая задача. Идеология обучения – совершенствование системы саморазвития и самоограничения» [125, 132].

Правительство законодательно закрепило свое понимание того, что «совершенствование здоровья учащейся молодежи имеет большое значение как гарантия успешного обучения и воспроизводства здорового телом современного поколения молодежи». В «Действующих правилах по физической культуре в образовательных учреждениях» (1990) определены основные задачи физической культуры на современном этапе. «Повысить уровень развития физического и психического здоровья учащихся и улучшить их телосложение. Способствовать приобретению основ физкультурных знаний, формировать умения, навыки и привычки использования физических упражнений. Совершенствовать уровень спортивного мастерства, подготавливать и обучать талантливых перспективных спортсменов. Осуществлять моральное образование и помогать учащейся молодежи воспитывать такие качества, как дисциплинированность и уверенность в себе, смелость и активность». «Главные задачи работы медиков в учреждениях образования – контролировать здоровье учащихся. Ввести курс здравоохранения для учащихся и помогать им формировать привычки здорового образа жизни. Улучшать школьную среду обитания и условия обучения; усилить профилактику и лечение инфекционных и других заболеваний среди учащихся» [129, 131, 134].

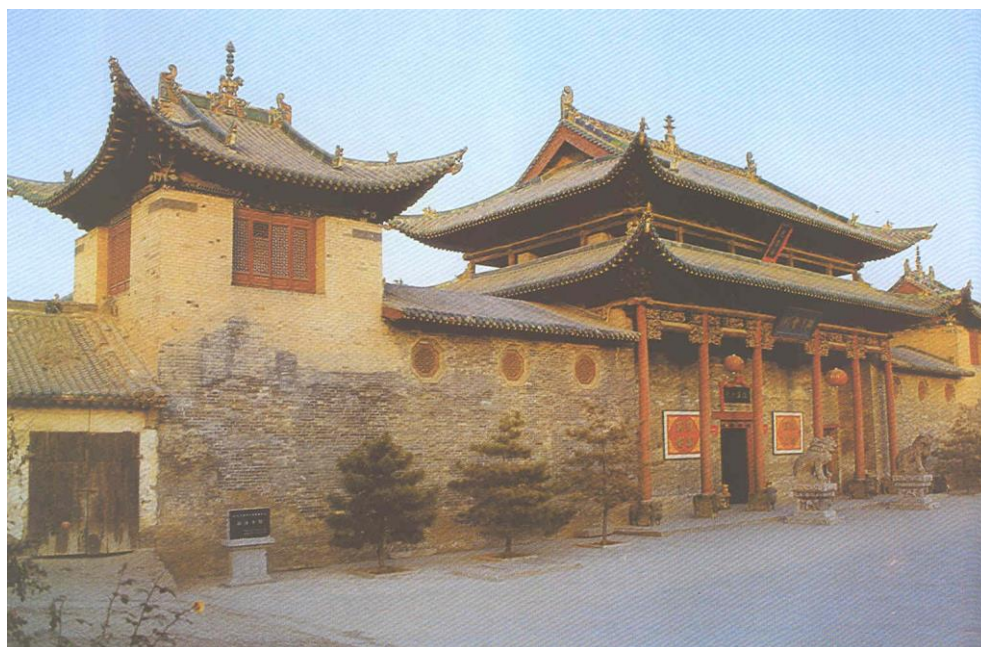
Министерство просвещения Китая «обязало всех должностных лиц администраций системы образования всех областей, автономных регионов и муниципалитетов взять на себя ответственность за состояние физического и интеллектуального здоровья учащейся молодежи в образовательных учреждениях национального и регионального уровней». В настоящее время работа в области физической культуры стала законодательно управляемым процессом. Содержание физкультурного образования включает основы знаний по физической культуре, укреплению здоровья, спортивной деятельности (спортивная и художественная гимнастика и танцы, спортивные и подвижные игры, традиционные виды спорта для национальных меньшинств) [118, 129].

Курс «Физическая культура» делится на теоретический и практический разделы. Практический раздел является главным в учебной деятельности. Внимание акцентируется на взаимосвязи физического воспитания и состояния здоровья. В 1985-86 г.г. Министерство просвещения, Спортивный Комитет по делам национальных меньшинств и Министерство здравоохранения Китая совместно провели научно-исследовательскую работу по изучению телосложения и здоровья учащихся. Была проделана крупномасштабная экспертиза по 20-ти показателям физического развития, функционального состояния и телосложения учащихся в возрасте 7 – 22 лет в 28-ти из 56 этнических групп Китая. Изучались также около 9 видов заболеваний общей патологии. В результате обследования порядка 1 млн. учащихся были получены 15 млн. предварительных данных, сотни документов были обработаны и опубликованы в виде книги «Исследование телосложения и здоровья китайских учащихся». Этот труд стал самым ценным источником для исследователей, о чем свидетельствует национальная правительственная награда, которой он был отмечен [129].

Приведенные цитаты из официальных документов свидетельствуют о целесообразности изучения основ китайского физического воспитания не только студентами-востоковедами, но и педагогами, медиками, управленцами, учеными различных областей знаний, связанных со здоровьем людей.

Раздел 4. Место физического воспитания в системе образования Китая

Мудрая восточная традиция доказала, что истоки правильных решений и поступков лежат в прошлом. Изучая роль традиций, влияющих на выбор цели образования в государстве, мы обратились к истории [87, 89, 111].



Обращаем внимание на данные синологов, имеющие большое значение для определения места физического совершенствования в китайской системе образования. Целью жизни человека в китайском понимании является не отвлеченное знание и даже не творчество, но именно «усвоение», вбирание в себя предельной полноты бытия. Человеческий удел в китайской традиции есть именно Путь, аскеза самовосполнения – самое естественное из всех доступных людям занятий. Жизненный идеал в китайской традиции – это «середина и постоянство», срединный путь. Для китайской цивилизации характерна духовная основа культа учения и учености [73].

В странах китайско-конфуцианской культуры традиционная система ценностей включает следующие понятия: *Жень* – человеколюбие, *Си* – долг, *И* – преданность, стойкость, *Вэнь* – образование, воспитание, *Сяо* – сыновья почтительность к старшим (по возрасту, чину, положению). *Жень* и *Вэнь* – внешние, а *Си*, *И*, *Сяо* – внутренние качества человека. Их стержнем является *Си* – долг [13, 33].

По Конфуцию знающий человек – тот, кто, читая старое, находит новое. Одна из основных идей конфуцианства состоит в том, что ключ к добродетели надо искать в достижении и сохранении гармонии между Человеком и Природой. Нарушение этой гармонии обуславливает, по конфуцианству, дисгармонию в системе «человек – человек».

Даосизм – национальная китайская религия – выдвигает принцип «недеяния». Одна из его трактовок заключается в следующем: природа должна развиваться своим естественным путем, который не нарушался бы неуместным вмешательством человека. Постигание истинной природы совершается, по даосизму, одновременно с отождествлением человека с окружающей средой. В понимании Человека в философии Древнего Китая, как в Древней Индии и Древней Греции, господствовал космологизм как форма проявления натурализма. Человек мыслился частью Космоса [91, 92].

Одной из существенных особенностей восточной культуры является то, что в процессе передачи традиций решающую роль всегда играла личностная основа обучения [24, 55, 73]. Главным хранителем и носителем традиций был мастер-учитель и его величественная фигура, а идеальной организационной структурой для передачи традиций была школа. Вся система образования средневекового периода была сориентирована на подготовку знатоков конфуцианства. Экзаменационная система отбора и образования в конфуцианском Китае была трехступенчатой, продолжительной и очень жесткой. Все обладатели ученых степеней (частично даже многие соискатели) составляли в древнем Китае отдельный социальный слой – *шеньши*. Он всегда играл роль господствующего, привилегированного класса, хотя никогда не была классом в точном понимании этого слова. Перед теми, кто получал высшую – третью степень образования, почти автоматически открывался путь к высоким должностям, почету, к славе и богатству. Регулярное естественное обновление слоя *шеньши* за счет настойчивых, способных и честлюбивых новых его членов приводило к тому, что ключевые посты в Китайской империи обычно оказывались в руках ученых-конфуцианцев. В древних источниках есть свидетельства того, что правители царств были заинтересованы в выдвижении

достойных кандидатов на должности членов правительства. Конфуцианские традиции оказались на редкость стойкими, жизнеспособными даже сейчас, в начале XXI века. Они достойны того, чтобы их знать.

Основными концепциями конфуцианства являются, во-первых, доктрина совершенного человека (*цзюнь-цзы*), доктрина гуманизма (*жень*) и доктрина должных норм взаимоотношений между людьми (категория *ли*). Система конфуцианских ценностей в кратком виде была такой: культ прошлого, культ старших (по возрасту, состоянию, должности), культ ритуала, культ долга [1, 33].

Проанализировав традиции в системе китайских ценностей от древности к настоящему времени, можно сказать, что они так или иначе направлены на совершенствование человека. Причем в Китае не было разделения на духовное, умственное и физическое совершенствование. Это разделение обучения и воспитания появилось в значительно более поздний период развития образования. На Западе высказывают мысль, что именно это обстоятельство является одним из основных недостатков современных западных систем образования. Мы разделяем это мнение.

В период СССР систему образования в Китае изучали Антиповский А.Н., Береговая А.К., Боровская Н.Е. и др. Проблемы современного состояния китайского образования освещали русские исследователи - Ершов М.Н., Мичурин Н.Я., Клепиков В.З., а также китайские авторы – Сунь Ситин, Хейхоу, Чен Каймин и др. [3, 6 – 8, 41, 79, 102, 109].

В украинских исследованиях вопросам развития системы образования в Китае, к сожалению, уделяется мало внимания [48, 65, 87]. Это отмечают Михайличенко О.В., Шерстха О.О. - авторы интересной монографии. Они собрали и опубликовали обширный фактический материал о структуре, содержании, особенностях становления и функционирования системы образования Китая от древности до 90-х гг. XX в. [62].

Воспользовавшись некоторыми данными вышеупомянутых авторов и дополнив их современным материалом, в том числе, полученным из Посольства КНР в Украине, мы посчитали целесообразным обратить внимание НАТО, что к середине

XXI в. Китай станет одной из супердержав. Он будет развиваться самыми быстрыми в мире темпами. По американским прогнозам даже при условии снижения ежегодного темпа прироста до 5, 5 % ВВП Китая в 2015 году достигнет ВВП США [101]. Это заставляет обратить внимание на некоторые китайские приоритеты.

Как отмечалось выше, отличительной особенностью Китая, как и всех стран Азиатского региона, есть традиция придавать исключительное значение человеческим ресурсам. По поводу влияния демографического фактора на уровень развития страны существуют разные мнения. Известный китаевед Малявин В.В. [55] считает, что большая численность населения является основным тормозом хозяйственного и культурного развития страны на протяжении последних 200 лет. А, по мнению экспертов Азиатского банка развития [108], именно накопление человеческого капитала после второй мировой войны способствовало прогрессу Китая и многих азиатских стран. По статистическим данным ЮНЕСКО, высокие темпы охвата обучением в Китае превышают в последнее время темпы прироста населения.

Department of International Cooperation and Exchanges Ministry of Education КНР [127] декларирует, что образование в этом государстве стоит рядом с наивысшими национальными ценностями. И это не только провозглашается, но и осуществляется. В начале XXI века в Китае образование стало одним из главных направлений социально-экономического развития [28]. В 1949 году - в период провозглашения Китайской Народной Республики (КНР) - в стране было неграмотным 80 % всего населения. По состоянию на 1982 год этот показатель снизился до 23, 5 %. Реформа образования, проведенная в 1985 году, была направлена на введение обязательного 9-летнего образования, расширение профессионально-технического образования и предоставление автономии университетам. Как и в некоторых других странах этого региона, реформа предусматривала радикальные изменения в финансировании и управлении образованием. Направления реформ были следующие: децентрализация управления и планирования базового образования, приватизация, деконцентрация и координация управления путем создания государственной комиссии по образованию в составе представителей всех соответствующих министерств [8, 108].

Сформированная после возникновения КНР система образования Китая имеет такие составляющие: дошкольное образование, начальная школа (с 5 и 6-летним сроком обучения), общеобразовательная средняя школа I и II ступени (с общим сроком обучения 5 или 6 лет), профессиональное среднее образование в училищах I и II ступени и в техникумах, высшее образование в университетах и институтах. Расширяется образование для взрослых без отрыва от производства в очных и заочных институтах, многие из которых находятся в подчинении промышленных и других предприятий.

Затраты на образование по состоянию на 1986 год составляли 2, 7 % от ВВП и 8, 1 % от общей суммы государственных затрат. По данным Министерства образования Китая, в 1993 году затраты на образование были распределены так: обязательное образование – 38, 5 %, высшее – 23, 8%, среднее – 13, 4 %, социальное – 5, 5 %, дошкольное – 2, 8 %, специальное – 0, 4 %, international – 0, 2 %. По данным китайских литературных источников, в 2000 году начальные школы посещали 99, 1 % детей, средние школы низшей ступени – 88,6% учащихся, 9-летним обязательным образованием было охвачено 85% населения. Это превышает средний уровень стран, которые развиваются. Стремительно развивается и высшее образование. По планам Министерства просвещения, количество будущих студентов в возрасте 18 - 22 лет, которые будут зачислены в вузы, достигнет 15 % вместо имеющихся 9 %. Согласно данным Государственного статистического управления Китая, сейчас в потребительских данным затратах городского населения более всего возрастают расходы на образование. Они составляют около 20% в год. Пока что дефицит средств в сфере образования является главным фактором, сдерживающим его развитие.

В структуре ВВП Китая удельный вес ассигнований на общественное образование намного ниже не только по сравнению с уровнем стран Европы и Америки, но и стран, которые развиваются. В перспективе этот процент планируется довести до 4 % [8].

В последние годы в системе высшего образования Китая проводятся реформы экзаменационной системы в пользу проверки общего уровня и творческих

способностей абитуриентов. Произошли реформы в структуре учебных дисциплин, системе распределения специальностей среди регионов, в системе государственных субсидий за обучение молодежи.

В 90-е годы наиболее актуальной темой в реформе высшего образования Китая было слияние ведущих вузов. Целью этих мероприятий было создание в XXI веке 100 университетов первоклассного мирового уровня – так называемых «авианосцев» образования. Этот процесс затронет почти половину вузов страны. Состоянием на 2000 год 490 вузов уже были объединены в 204 университетов. Например, Центральный институт прикладного искусства был слит с Политехническим институтом «Цинхуа», Пекинский университет со 100 - летней историей был слит с наилучшим медицинским учреждением – Пекинской медицинской академией. За последние 20 лет масштабы выезда студентов за границу и степень участия правительства в этом процессе являются невиданными не только в истории Китая, а и во всем мире. Для поощрения возвращения молодежи домой после обучения за границей правительство приняло ряд льгот, в частности, создания «зон для начинания своего дела тем, кто учился за границей». В особенности это касается создания предприятий наукоемких технологий.

Таким образом, поскольку экономические задачи, человеческие потребности и ценности являются тесно связанными категориями, целесообразно и даже необходимо изучать опыт стремительного экономического развития Китая – огромного коммунистического государства, с которым все активнее возобновляются традиционные во времена СССР международные связи [22]. Ведь иногда для того, чтобы лучше понять себя, надо попробовать понять других.

Анализ литературных источников убедительно свидетельствуют о том, что стойкие китайские традиции относительно образования и места в нем таких дисциплин, как этика и физическая культура, сохранились и остаются незыблемыми по сей день. Авторы Михайличенко О.В. и Шерстха О.О. [62] приводят перечень дисциплин в программе начальной школы в 1909 – 1920 г.г. Исходя из темы нашей работы, мы сосредоточили внимание на физическом воспитании.

Наряду с традиционными дисциплинами в программе всех классов (1 - 5 классы) есть этика и гимнастика. В 1911 году (в период правления династии Цинь) в школьную программу по физической культуре, кроме традиционных упражнений китайской гимнастики и национальных видов спорта, ввели также игры с мячом и некоторые другие соревновательные виды. К сожалению, следующий исторический период вплоть до 1949 г., когда к власти пришли коммунисты и провозгласили Китайскую Народную Республику, в литературе по образованию и, в частности, по физическому воспитанию, практически не освещен.

В 50-е годы XX века для учащихся начальной и средней школ, а также для студентов 1 - 2 курсов вузов были введены обязательные 2-х разовые занятия по физической культуре. До настоящего времени, кроме обязательных учебных занятий по физической культуре, не менее двух раз в неделю школьники обязательно принимают участие во внеклассных спортивных соревнованиях, делают в школе утреннюю гимнастику, выполняют физические упражнения на переменах и гимнастику для глаз во время уроков. В некоторых городских школах при наличии соответствующих условий проводится по физической культуре 6 уроков в неделю. В каждой начальной и средней школе для классных и внеклассных занятий имеются спортивные секции, а в каждом вузе – кафедра физического воспитания и спортивного совершенствования или спортивный клуб.

В 90-х годах XX в. в начальной школе распределение учебного времени на разные дисциплины было следующее. На язык и литературу приходилось 36, 3 % учебного времени, на математику – 21, 5 %, на физическую культуру – 9, 6 %, музыку – 8, 9 %, природоведение – 5, 9 %, обществоведение – 4, 4 %, трудовое обучение – 3, 9 % времени, на внеклассную работу – утреннюю физкультурную зарядку, спортивную деятельность, занятия по интересам, факультативы выделялось 10, 0 % учебного времени. В младшей средней школе учебное время распределялось следующим образом. На язык и литературу приходилось 18, 4 %, математику – 16, 2 %, иностранные языки – 13, 0 %, естественные науки – 12, 8 %, на обществоведение, историю и географию – 11, 6 % времени, на физическую культуру – 6, 5 %, на музыку – 3, 3 %, трудовое и техническое обучение – 6, 5 %, на внеклассную работу –

профориентацию, общественную классную и комсомольскую работу, факультативы – 10, 0 % учебного времени [62].

Вследствие недостатка информации приведенные данные носят несколько разрозненный характер, однако фактический материал все-таки свидетельствует о внимании государства к вопросам физической культуры. Первый институт физической культуры появился в Китае в 1952 году, спортивные школы - в 1955 году. В 1984 году было уже 30 учебных и 26 научно-исследовательских институтов данного профиля [118]. В настоящее время за спорт и физкультурное образование в Китае отвечает Министерство образования. В 1985 году высшее физкультурное образование получили 159 тысяч выпускников вузов, что для такой огромной страны конечно очень мало. До сих пор существует дефицит в специалистах физкультурного профиля. Поэтому Министерством того времени были введены мероприятия поощрения абитуриентов. Начиная с 1982 года, в некоторых университетах Китая преимущество на зачисление имели ученики «трех хорошо» – хорошая успеваемость, хорошее здоровье, хорошо проявили себя в идеологическом отношении, а также абитуриенты с выдающимися спортивными достижениями. С 1987 года с целью привлечения большего количества абитуриентов поступать в некоторые профильные вузы, стипендии студентам этих вузов выплачивались независимо от успехов в обучении. В это число входили и вузы физкультурно-спортивного профиля.

Изучая традиции физической культуры Китая, в 2001 году мы провели социологическое исследование в Национальном техническом университете «ХПИ» и Харьковском государственном медицинском университете, задачами которого было:

1. Определить место физической культуры в современном школьном образовании китайской молодежи.
2. Выяснить отношение к физкультурно-спортивной деятельности китайских студентов, которые учатся в вузах Украины.
3. Установить наличие традиции заниматься физической культурой в семье.

Было обследовано 30 студентов высших учебных заведений наибольшего в Украине студенческого города - Харькова. Поскольку высшее образование в Китае, тем более за границей очень дорогое, мы сделали вывод, что обследованные относятся к категории молодежи с достаточно высоким социально-материальным статусом. Место физической культуры в школьном образовании изучали, исходя из анкетирования студентов. После обработки и анализа полученных результатов было установлено следующее. Хотя студенты приехали на Украину из разных провинций, в школьном расписании всех респондентов была дисциплина «физическая культура». Теоретический материал преподавался в 66, 7 % случаев. Кратность и продолжительность уроков была разной: согласно учебному расписанию один раз в неделю занимались физической культурой 22, 2 %, два раза – 66, 7 %, три раза – 1, 1 % респондентов; продолжительность уроков варьирует – 40 - 60 мин. Экзамен по данной дисциплине в школе был у 66, 7 % учащихся (в 3-м или в 9-м классе). В аттестате имеют оценку по физкультуре 44, 4 %, а зачет – 55, 6 % респондентов.

Анализ отношения к физкультурно-спортивной деятельности показал, что во время обучения в школе все китайские юноши и девушки занимались физическими упражнениями в свободное время, причем увлекались более чем двумя видами спорта. Подтвердились данные других авторов о том, что в настоящее время физкультурно-спортивные интересы молодежи Китая направлены на Запад. Часто посещали уроки физкультуры в школе 77, 8 % студентов. В соревнованиях принимали участие 77, 8 % респондентов. Из них любили соревноваться 66, 7 %, смотреть соревнования - 77, 8 % студентов. Продолжают заниматься физическими упражнениями в свободное время 66, 7 % китайских студентов. Отдают предпочтение активному образу жизни 77,8 % респондентов [20]. Как мы и ожидали, наличие традиции уделять внимание здоровью в китайских семьях существует - 88, 9 % студентов ответили, что их родители занимались физической культурой и спортом. Из этого числа занимаются физическим самосовершенствованием во время учебы в институте 66, 7 % учащихся. Из рассказов преподавателей – граждан Китая мы узнали, что в современном китайском государстве учебный день в школах, институтах, университетах

начинается в 7 часов утра и длится до 19 часов с небольшим перерывом на обед и отдых. Обязательно он начинается с утренней гигиенической гимнастики. Ее проводят преподаватели физкультуры, явка детей и молодежи обязательна. Иногда на спортивной площадке одновременно находятся 1 000 и более человек. Кроме обязательного урока физкультуры, в течение учебного дня учащиеся и студенты занимаются в тренажерном зале. Через каждый час учебы школьники под руководством учителей выполняют гимнастику для глаз. Рабочий день в учреждениях и на предприятиях построен так, что три раза в день в процессе работы выполняется производственная гимнастика, которая транслируется по радио. Старшее поколение, особенно пенсионеры, в Китае в большинстве случаев занимаются китайской оздоровительной гимнастикой. Однако молодые родители - городские жители - своих детей в спортивные секции практически не отдают. Это связано с недостатком свободного времени и тысячелетней традицией все силы и все время посвящать учебе. Современные дети и в настоящее время не могут послушаться старших (бабушек, дедушек, отца и мать), пока живут с ними. Но как только дети уезжают учиться в другую страну, такое воспитание чаще всего перестает действовать. Мы неоднократно это наблюдали при общении с китайскими студентами, обучающимися в вузах г. Харькова.

Наши социологические исследования, беседы с преподавателями и аспирантами харьковских вузов – гражданами Китая, а также анализ литературы по вопросам истории, социологии, образования, культуры позволяют сделать следующий вывод. Традиция беречь здоровье и заниматься физическим совершенствованием жива в Китае по сей день. По нашему мнению, гуманистические основы китайских традиций, а также специфический подход к совершенствованию человека полезно изучать при развитии и обновлении системы образования не только в Украине, но и в других странах Западной цивилизации.

Раздел 5. Примерная рабочая программа курса «Основы китайского физического воспитания»

В современный исторический период развития нашей страны имеют место негативные тенденции, связанные с угрозой жизнеспособности народа Украины. Одна из них – устойчивая тенденция ухудшения здоровья молодежи на фоне прогрессирующего увеличения числа юношей и девушек репродуктивного возраста, которые имеют вредные привычки. Со слов доктора Су Хао, статистические данные свидетельствуют о том, что в Украине значительное количество лиц мужского и женского пола разного возраста страдают часто повторяющимися головными болями, болезненными состояниями в спине, ногах, в том числе имеют расширение вен, тромбофлебиты.

В условиях информатизации всех сфер профессиональной деятельности жизненно необходимой стала компьютерная подготовка учащихся всех учебных заведений и особенно студентов вузов [90]. В связи с этим значительно возросла нагрузка, прежде всего, на нервную, сердечно-сосудистую системы, на органы зрения. Все вышеизложенное свидетельствует о необходимости популяризировать информацию о китайской системе физического воспитания, которая не только поможет студентам лучше организовать свою работу и отдых, но также будет полезной для профилактики и лечения некоторых заболеваний.

Курс «Основы китайского физического воспитания» в Институте востоковедения и международных отношений «Харьковский колледжиум» читает Су Хао - дипломированный китайский врач с многолетним опытом педагогической и клинической работы в Китае и в Украине [19]. Он предлагает комплексы упражнений точечного массажа для глаз, головы, ног. Поскольку студенты – это будущие родители, доктор Су Хао рекомендует комплексы упражнений для лиц разного возраста, в том числе и для детей периода раннего детства и дошкольного возраста. В Украине и других государствах СНГ аналогичных программ курса «Основы китайского физического воспитания» не имеется.

Цель дисциплины – ознакомить студентов с китайской системой физического воспитания, помочь сформировать практические навыки здорового образа жизни,

научить базовым упражнениям гигиеничной китайской гимнастики и основам техники точечного массажа.

В результате изучения программы курса студент должен знать:

- основные философские и медицинские категории китайской системы оздоровления;
- основные принципы теории *даоинь* и восточного массажа;
- основные приемы расслабления, управления дыханием;
- расположение основных биологически активных точек и участков головы;
- комплекс массажа для восстановления зрения, профилактики и нормализации давления сосудов головы;
- комплекс массажа для профилактики варикозного расширения вен и тромбофлебита;
- особенности китайского питания, некоторые рецепты лечебного питания;
- основы семейного физического воспитания.

В результате изучения программы курса студент должен уметь:

- выполнять упражнения на концентрацию внимания, расслабление;
- выполнять массаж биологически активных точек и участков головы для восстановления зрения, нормализации давления в сосудах головы;
- выполнять массаж для профилактики варикозного расширения вен и тромбофлебита;
- выполнять упражнения базового комплекса китайской оздоровительной гимнастики;
- использовать комплексы китайского массажа и упражнения китайской лечебной гимнастики в своей повседневной жизни и в семье.

5. 1. Тематический план курса «Основы китайского физического воспитания» для студентов

Наименование темы	Всего	Лекции	Практические
Вступление (3 курс).	2	2	
Тема 1. Философско-медицинские основы китайской системы оздоровления 3 (курс).	4	4	
Тема 2. Теория <i>даоинь</i> и восточный массаж (3 курс).	2	2	
Тема 3. Основы техники позиций и расслабления (3 курс).	4		4
Тема 4. Основы техники управления дыханием (3 курс).	4		4
Тема 5. Массаж биологически активных точек и участков головы для восстановления зрения (3 курс).	12		12
Тема 6. Массаж точек и участков головы для профилактики и нормализации давления в сосудах головы (3 и 4 курсы).	12		12
Тема 7. Массаж для профилактики варикозного расширения вен и тромбофлебита (4 курс).	12		12
Тема 8. Традиционное китайское питание (3 курс).	8		8
Тема 9. Китайская гигиеническая гимнастика (4 курс).	12	2	10
Тема 10. Семейное физическое воспитание (4 курс).	12	2	10
Всего часов:			
3 курс	48	8	40
4 курс	48	4	44
Форма контроля:	зачет		

5.2 Содержание курса

Вступление (излагается цель курса и связь его с другими дисциплинами).

Тема 1. Философско-медицинские основы китайской системы оздоровления. Основные вопросы: Основные категории *инь*, *ян*, *ци*; основная *ци* (*цзунци*); вредоносная энергия *сеци*; *янская* энергия *ци*, контролирующая дыхательную функцию и работу сердечно-сосудистой системы; энергия *инци*, обеспечивающая защитные силы организма (*вейци*). Функции внутренних органов *чжан*, *фу* с позиций китайской медицины.

Тема 2. Понятие *даоинь* и восточный массаж. Основные вопросы: Понятия *даоинь* дыхания. Основы техники расслабления. Способы регуляции дыхания и их назначение. Основы техники дыхания. Назначения массажа. Основные каналы и точки массажа для успокоения.

Тема 3. Основы техники позиций и расслабления. Основные вопросы: Техника основных позиций. Техника концентрации внимания. Расслабление и успокоение в позициях лежа, сидя, стоя.

Тема 4. Основы техники управления дыханием. Основные вопросы: Техника вдоха, выдоха. Способы регуляции дыхания. Координация расслабления и дыхания. Техника дыхания в позициях лежа, сидя, стоя.

Тема 5. Массаж биологически активных точек и участков головы для восстановления зрения. Основные вопросы: Изучение основных позиций тела, способов дыхания и расслабления во время массажа головы. Изучение расположения и назначения основных точек и участков массажа. Изучение комплекса массажных движений. Показания и противопоказания массажа головы. Самомассаж, массаж с партнером.

Тема 6. Массаж точек и участков головы для профилактики и нормализации давления в сосудах головного мозга. Основные вопросы: Техника позиций и способов дыхания. Изучение расположения и назначения основных точек и участков массажа. Изучение комплекса массажных движений для профилактики и нормализации давления в сосудах головного мозга. Показания и противопоказания. Самомассаж, массаж с партнером.

Тема 7. Массаж для профилактики расширения кровеносных сосудов ног. Основные вопросы: Техника позиций. Основные принципы массажа ног. Основные приемы массажа. Основы техники массажа ног. Изучение комплекса массажных упражнений для профилактики расширения сосудов ног. Показания и противопоказания. Самомассаж, массаж с партнером.

Тема 8. Китайская гигиеническая гимнастика. Основные вопросы: История китайских школ гигиенической гимнастики. Базовые принципы. Регуляция позиций туловища. Регуляция дыхания. Приемы управления энергией *ци*. Техника расслабления и психофизического настроя. Техника позиций, рук, ног, туловища. Подготовительные и базовые упражнения для ног, рук, туловища. Изучение и выполнение комплекса подготовительных и базовых упражнений гигиенической гимнастики. Техника устранения ошибок.

Тема 9. Традиционное китайское питание. Основные вопросы: Особенности рациона, состава, режима питания. Рецепты китайской кухни для европейцев. Диеты, напитки при заболеваниях почек, печени, щитовидной железы, нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем.

Тема 10. Семейное физическое воспитание. Основные вопросы: Особенности занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного и школьного возраста. Особенности занятий физическими упражнениями взрослых.

Практические занятия

1. Изучение и совершенствование исходных положений туловища.
2. Изучение и совершенствование базовой техники расслабления, дыхания.
3. Изучение и совершенствование техники массажных движений биологически активных точек и участков головы для восстановления зрения.
4. Выполнение комплекса массажных движений для восстановления зрения.
5. Изучение и совершенствование техники массажных движений для профилактики и нормализации давления в сосудах головного мозга.
6. Выполнение комплекса упражнений для нормализации давления в сосудах головного мозга.

7. Изучение и совершенствование приемов массажа для профилактики варикозного расширения вен и тромбофлебита.
8. Выполнение комплекса массажных упражнений для сосудов ног.
9. Изучение подготовительных упражнений китайской оздоровительной гимнастики.
10. Выполнение комплекса подготовительных упражнений китайской оздоровительной гимнастики.
11. Выполнение точечного массажа для детей.

Вопросы и требования к зачету

1. Основные отличия западной и восточной систем физического воспитания.
2. Основные философские категории китайской оздоровительной системы.
3. Особенности традиционного китайского питания.
4. Основные исходные положения для выполнения упражнений на расслабление, дыхание (продемонстрировать).
5. Показать некоторые основные биологически активные точки и участки головы в восточном массаже.
6. Продемонстрировать основные способы дыхания.
7. Выполнить основные приемы массажа биологически активных точек и участков головы.
8. Выполнить с партнером массаж для восстановления зрения.
9. Выполнить комплекс самомассажа для нормализации давления в сосудах головы.
10. Выполнить с партнером массаж для профилактики варикозного расширения вен и тромбофлебита.
11. Выполнить базовый комплекс подготовительных упражнений китайской оздоровительной гимнастики.
12. Выполнить комплекс точечного массажа для детей (по выбору).

5. 3. Оздоровительные системы Китая

Одним из наиболее общих названий, используемых в Китае для обозначения тех или иных методов самолечения и сохранения здоровья с помощью собственных усилий и специальных занятий, является выражение «*цигун*». Китайское слово *ци* в переводе – «воздух», «сила»; слово *кун* (гун) – искусство, дисциплина, контроль. Таким образом, *цигун* – искусство управления, искусство управления силой.

氣功

К чисто лечебным гимнастическим системам *цигун* тесно примыкают оздоровительные упражнения *ушу* (*у* – воинские, *шу* – искусства). Это собирательное название для бесчисленного множества систем упражнений, исторически связанных с древними системами рукопашного боя или боя с холодным оружием. Ныне они превратились в китайскую разновидность спортивной гимнастики [39, 25, 26].

Обязательно включая в себя оздоровительный, медицинский элемент, *ушу* весьма разнообразно [95, 110]. Одни стили подходят только молодым, физически сильным людям, другие, наоборот, предназначены для физически слабых и пожилых людей. Первые требуют стремительности, силы, ловкости, а вторые отличаются неторопливостью, степенностью и мягкостью движений. К ним относится, например, наиболее популярная как в Китае, так и за его пределами,

система *тайцзицюань*.



Приводим информацию, представленную китайским автором ряда монографий - Мانتэк Чиа [56], который принадлежит к современному поколению Мастеров даосской Йоги. Перед ним Великие Учителя поставили задачу: раскрыть некоторые ранее строго засекреченные методы психофизического совершенствования. Еще тысячи лет тому назад до рождения Христа приблизительно 1/10 часть всего населения Китая занимались разными видами боевых

искусств. В основе каждой техники лежали упражнения по осознанному

накоплению и перераспределению энергии, известные под общим названием *цигун* – искусство управления силой *ци*. Базовая тренировка длилась около 10 лет. Затем отрабатывались простейшие боевые приемы. Например, один удар мог осваиваться в течение 3-х лет. Его выполняли по несколько тысяч повторений ежедневно. После этого учили совмещать простейшие боевые техники с управлением *ци* [24, 56].

Даосские мастера веками тщательно разрабатывали методики оздоровительных комплексов. Они выделяли в человеческом теле три основных слоя: внутренние органы – глубинный и внутренний слой, в котором продуцируется *ци*; соединительные ткани, кости, сухожилия – связующий слой, через который проходит *ци*; мышцы – внешний слой, оболочка, рабочий объем тела, в котором используется *ци*. Комплексы оздоровительной китайской гимнастики чаще всего относятся к *мягким стилям цигун*. Они базируются на принципе «недеяния» даосской йоги.

Медитация, дыхательные упражнения и огромный комплекс технических приемов при правильном исполнении оказывают благотворное влияние на кровообращение и нервную систему, способствуют оздоровлению всех жизненно важных органов. Это позволяет использовать средства «внутренних» школ в качестве универсальной гигиенической гимнастики. Разнообразие комплексов гимнастики *цигун* позволяет постепенно и всесторонне осваивать пространство и координировать свои действия в этом пространстве. Протообразом современного

цигун была одна из самых ранних систем оздоровления – даоинь. Культ бессмертия привел даосов к разработке методов его достижения. «Внутренняя пилюля бессмертия» (*нэйдань*) – непосредственная основа современного *цигун*. В древности для ее изготовления использовались психо-медитативные статические и динамические упражнения, особые типы питания, предписания в сексуальной жизни.

В традиционном *цигун* покой духа и чистота сердца были непосредственно связаны. В трактате XII века сказано: «Тот, кто занимается практикой *даоинь*, сначала должен сделать



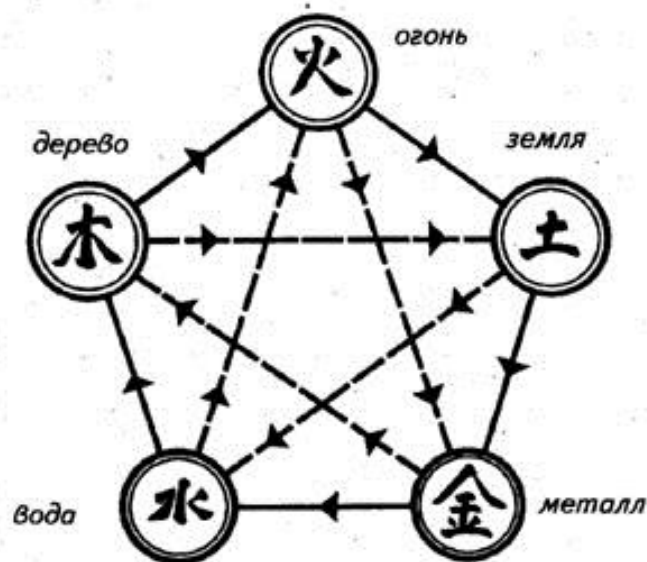
совершенным сердце и *ци*. Когда *ци* и сердце совершенны, то и дух успокаивается, а когда дух спокоен, то и сердце умиротворено. При умиротворенном сердце *ци* начинает подниматься в верхний *дань-тянь*. Когда же *ци* поднялось, внешний мир опустошается. Когда внешний мир опустошается, то наступает чистое и спокойное состояние. Чистота и спокойствие приводят к отсутствию вещей, «замутняющих» сердце. Отсутствие вещей и есть полнота жизненности. Полнота жизненности приводит к рождению *Дао*. Рождение *Дао* означает прекращение внешних проявлений. Прекращение внешних проявлений ведет к просветлению, а просветление и есть всеобщность духа» [56, 63]. Эта цитата из трудов древних на современном языке есть ни что иное, как алгоритм системы *даоинь*. Понятно, что глубокое постижение только первого шага данного алгоритма может занять всю жизнь, а для многих это вообще непосильно. Термин «*даоинь*» встречается уже в трудах Хуа То (V в. н.э.), создателя первого обобщающего труда по медицине и стилям *цигун* «Игры пяти зверей».



Его значение имеет больше оттенок «управлять», чем «урегулировать». Около 200 лет назад появился синонимический термин «*цзяо*» со смысловым оттенком «урегулировать», «привести в соответствие». Иерархия этих понятий описывается фразой: «В результате *даоинь* нужно достигнуть *цзяо*». Но все начинается с успокоения, регуляции эмоций. О влиянии эмоций и настроения на самочувствие человека написано много трудов [18, 104, 107]. Эмоции и настроение вызывают нервные импульсы, те, в свою очередь, вызывают выделение физиологических и химических веществ. Когда человек сердится или сильно испуган, выделяется гормон надпочечников - адреналин, возбуждающий симпатические нервы. В результате уменьшается слюноотделение, а частота дыхания и сердцебиения увеличиваются, тем самым обеспечивая ток крови по всему телу. Таковы некоторые механизмы защитной реакции организма. Однако длительное непрерывное состояние гнева или ужаса приводит к сужению кровеносных сосудов, спазму или даже склерозу артериол и недостаточному притоку крови. Так возникают язвы желудка, двенадцатиперстной кишки и гипертония. Любое расстройство желез внутренней секреции ослабляет иммунитет (сопротивляемость) человеческого тела. Согласно китайской статистике среди заболеваний раком пищевода, число случаев, в которых причиной болезни послужили беспокойство и тревога, достигает 56 % в провинции Шаньси, 69 % в провинции Хэбэй и 64 % в провинции Шаньдун. Около 52 % больных испытывали сильную тревогу за полгода до заболевания [107]. Таким образом, хронические заболевания тесно связаны с эмоциями и настроением пациентов. Для лечения таких заболеваний, прежде всего, необходимо избавить больных от депрессии, раздражительности и чувства обиды, поместить их в приятную, спокойную и комфортную среду, изобилующую свежим воздухом.

«Привести ум в состояние расслабленности и комфорта» - значит, в терминах *цигун*, «отрегулировать» его. Нет ничего мистического в достижении успокоения ума. Этого способны достичь большинство людей. Когда ум после нескольких упражнений *цигун* успокоен, не только исчезают все волнения, но возникают ощущения покоя и комфорта. Это чувство покоя вызывается состоянием глубокого торможения коры головного мозга. Кору головного мозга можно затормаживать

некоторыми особыми способами, регулируя ум и входя в состояние спокойствия в процессе специального тренинга. Утомление постепенно исчезнет. Восстановится нормальная деятельность организма. Излагаемое ниже представляет собой простейшее описание техники буддийской медитации, конечной целью которой является успокоение, «достижение пустоты».



Чжань Минъю и Синь Синьюань описание ступеней медитационного погружения дают в виде буддийского образного ряда. Сложность медитации – в отключении от потока своих мыслей. Попробуйте представить следующие образы:

1) Уподобив себя наблюдателю на берегу реки, свой ум – потоку воды в реке, а мысли – волнам и бурунам на его поверхности, можно видеть, как связано совершенствование с упорядочиванием мыслей. У истока тонкая струйка бьет ключом, пенистым от обилия хаотичных и неуправляемых мыслей. Далее ручей превращается в горную реку, покрытую волнами и бурунами – это первая, низшая ступень.

2) В среднем течении бурунов нет, но еще ходят частые волны – это вторая ступень погружения.

3) При впадении в море река течет широко и плавно, волны одиночны и редки – третья ступень.

4) Когда же река впадает в штилевое море, поверхность которого ровна и безмятежна, - это четвертая ступень, безмыслие, «ни сон, ни явь», состояние, делающее возможности человека безграничными [107].

Изложенная 4-х ступенчатая версия школы Карма-кагью хорошо коррелирует с медитационными задачами техники *цигун*. Когда ум после нескольких упражнений *цигун* успокоен, не только исчезают все волнения, но возникают ощущения покоя и комфорта. Это чувство покоя вызывается состоянием глубокого торможения коры головного мозга. Кору головного мозга можно затормаживать некоторыми особыми способами, регулируя ум и входя в состояние спокойствия в процессе тренинга *цигун*. Утомление постепенно исчезает. Восстанавливается нормальная деятельность всех систем организма.

Выделяют три типа ментального *даоинь* (техники *цигун*):

1. Концентрация на внутренних объектах. Это значит, что ум поглощен концентрацией на некотором отверстии (проходе) вашего тела, например, на верхнем, нижнем, среднем отверстии (*дань-тянь*), части тела, трассе канала, плотном или полом органе и т.д.
2. Концентрация на внешних объектах. Это значит, что ум поглощен концентрацией на некоторых объектах снаружи тела, например, скале, дереве или любом другом объекте.
3. Концентрация на объектах внутренне-внешних, или на внутренних, на внешних, например, на звуках, производимых при вдыхании и выдыхании, движениях тела и числах при счете «про себя»

В самоуправляемой *цигун*-терапии последний метод рассматривается как основной способ концентрации. Он легок, безопасен и эффективен, нетруден в усвоении.



В 80-е годы XX века в Институте Дальнего Востока Академии Наук СССР начал работать научный центр изучения оздоровительных систем Дальнего Востока и гимнастики *ушу*. Исследуя традиционные системы стран этого региона, в частности Китая, ученые стремились адаптировать древние системы оздоровления к западной цивилизации и найти оптимальные пути их внедрения. Используя материалы, опубликованные сотрудниками Научного центра Института Дальнего Востока, другую многочисленную литературу, а также собственный опыт занятий, мы

излагаем рекомендации по изучению основ китайской оздоровительной гимнастики. Предлагается материал, который реально можно освоить в рамках учебных часов, отведенных на данную тему в представленном выше тематическом плане.



Существует около 20-ти различных стилей *тайцзицюань* и не менее других методик. Ближайшей целью практики *тайцзицюань*, *тайцзи-цигун* и др. методик считают притупление работы интеллекта и обыденного сознания, подавляющих все прочие функции и вносящие дисбаланс во внутреннюю жизнь человека. Благодаря полному расслаблению, глубокому и правильному дыханию, выверенной строгой последовательности упражнений, биоэнергия *ци* (теоретически) опускается из головного мозга к *дань-тянь*. Такой отток энергии ведет к снятию стрессов, затиханию работы разума, достижению внутреннего равновесия и покоя [107] .



Как любая система физических упражнений, китайская гимнастика имеет свою структуру. Процесс ее освоения можно условно разделить на несколько этапов. Первый этап – изучение обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений, направленных на подготовку организма к специфической нагрузке. Это, прежде всего, упражнения для воспитания координации движений, подвижности суставов и позвоночника (особенно подвижности плечевого пояса и тазобедренных суставов), для укрепления мышц ног и специфические дыхательные упражнения.

Второй этап – освоение базовых упражнений. Они носят универсальный характер и обязательны для всех комплексов китайской оздоровительной гимнастики, в частности *ушу*. На этом этапе осваиваются специфические амплитудные движения рук и ног, прыжки, особые виды шагов (перемещений), изучается техника координации движений и дыхания.

Третий этап – освоение комплексов, представляющих собой комбинации базовых упражнений в определенной последовательности. Литературы с подробным описанием этих комплексов упражнений в печати очень много. Поэтому на этом этапе мы останавливаться не будем. Необходимо помнить, что без соблюдения приведенной выше схемы «от простого к сложному», проверенной в Китае на многих поколениях занимающихся, гимнастика не даст желаемого оздоровительного эффекта.

В разделе 5.3.3 мы остановимся на первом этапе, в частности на изучении и освоении специальных подготовительных упражнений. Рациональные приемы психоконцентрации в сочетании с особым дыханием и движениями значительно улучшают состояние организма, снимают умственную и психическую усталость [59].

Учеными установлено, что способы дыхания и концентрации, подобные тем, что используются, например, в *тайцзицюань*, оптимизируют деятельность коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на многие функции организма. Но это происходит только в сочетании, в едином комплексе. Поэтому одно лишь выполнение движений китайской гимнастики без психоконцентрации лишает ее ожидаемого оздоровительно-лечебного и психорегулирующего эффекта. Единство внешнего и внутреннего конкретизируется в сочетании или, как говорили в Китае, во взаимопроникновении трех составляющих - психической концентрации, дыхания и движения.

На начальном этапе занятий китайской оздоровительной гимнастикой нужно освоить исходные позиции, форму движений и основных стоек, перемещения, положения кисти, движения глазами, плавность движений. Все позиции подчинены принципу «прямой». Макушка, шея, позвоночник располагаются на одной линии. При этом в теле не должно быть напряжения. Этому надо учиться долго и последовательно до тех пор, пока положения и ощущения не будут выполняться автоматически.

Правильная позиция необходима для того, чтобы можно было полностью расслабиться и наладить правильное дыхание. «Правильная позиция – это позиция,

которую вы не замечаете». Постепенно правильная позиция сама по себе может обеспечить свободную циркуляцию *ци*. Как говорят в Китае, «ноги привязаны к Земле, а голова привязана к Небу».

Основа любой позиции – это расслабление. На начальном этапе предлагают три способа расслабления – естественный, расслабление по частям, «три линии». Согласно одному из определений, расслабление – это волевое усилие, направленное на снятие мышечного тонуса. Методика расслабления представлена выше и в разделе 5.3.2.

5.3.1. Базовые исходные позиции китайской оздоровительной гимнастики

В китайской гимнастике имеются несколько десятков различных позиций, которые типологически сводятся к трем – стоя, сидя, лежа. Закономерности регуляции позиций: опустить плечи, голову держать прямо, не напрягая шеи немного втянуть подбородок, туловище прямо. Нарушение этих закономерностей грозит серьезными расстройствами здоровья.

Естественная позиция: стойка ноги врозь (на ширине плеч), ступни параллельны друг другу. Голову держать прямо, подбородок слегка втянуть. Плечи опустить, немного втянуть грудь, живот выпятить. Позвоночник держать прямо, ягодицы слегка напряжены. Ноги чуть согнуты в коленях, пальцы ног немного поджаты, центральной точкой стопы *юнцюань* ощущать землю. Все лицо расслаблено - глаза и рот приоткрыты, губы и зубы плотно не сжаты. Руки можно свободно опустить вдоль бедер или сложить перед животом. Эта позиция чаще используется физически крепкими людьми. Она не рекомендуется склонным к отечности ног, расширению вен, гипертонии, болезням сердца и тем, кто страдает остеохондрозом, а также беременным женщинам.

Позиция сидя: сесть на табурет или, что менее желательно, на стул со спинкой. Ноги согнуты под прямым углом, стопы стоят на полу. Спину держать прямо, не отклоняясь назад и не наклоняясь вперед. Плечи опустить, ладони положить на бедра или на колени. Подбородок немного втянут, глаза полуоткрыты и смотрят на пол вперед на 2 м от себя. Язык расслаблен, при вдохе носом он касается верхнего

неба, при выдохе ртом потоком воздуха кончик языка свободно опускается к основанию нижних зубов. Имеются и другие варианты данной позиции. Противопоказаний нет. Рекомендуется для начинающих, физически слабых и пожилых людей.

Позиция лежа: лечь на спину, голову положить на жесткую подушку или валик так, чтобы верхняя часть туловища находилась выше нижней. Не рекомендуется лежать на полу или голых досках. Руки и ноги прямые и расслаблены, руки опущены вниз, ладони повернуты вниз.

Назначение *даоинь* позиции (способа регуляции тела) описывается следующим образом [107]. Позиция в тренинге *цигун* – это положение, принимаемое телом при выполнении упражнения. Для достижения максимального эффекта от выполнения упражнений *цигун*, ум исполнителя должен быть успокоен (находиться в состоянии покоя), «суставы расслаблены и сухожилия настроены», а его мускулы и суставы – расслаблены и размягчены. Цель позиционного *даоинь* – расслабить суставы и настроить сухожилия. Смысл термина «расслабление суставов» имеет оттенок «разболтанность», «развинченность», т.е. максимальная раскованность и подвижность. «Настроить» сухожилия означает следующее. Если уподобить тело цитре (музыкальный инструмент), то сухожилия «настраиваются» подобно струнам, до оптимальной степени натяжения. При этом упражнения *цигун* выполняют роль «колков», ослабляющих или подтягивающих «струны».

В занятиях *цигун*-терапией ведущую роль играет «*дао*». Для *дао* предполагается приведение коры головного мозга в состояние защитного торможения, т.е. в состояние спокойствия. Это единственное состояние, при котором внутренняя энергия течет нормально, оздоравливающая энергия тела усиливается, а кровь беспрепятственно циркулирует. В результате исчезают жалобы и недомогание. В терминах *цигун* это называется «дух управляет жизненной энергией, а жизненная энергия управляет кровью». *Дао* – важная техника *цигун*, использующая спокойствие в качестве ведущего фактора. Успокоение понимается как *дао*.

Все сказанное выше относится к деятельности ума. Физически же *дао* выражается в релаксации (расслаблении). Физическое расслабление способствует

дальнейшему успокоению ума. Расслабление и успокоение следует выполнять естественным образом. Не надо преднамеренно концентрировать внимание только на одном из двух. Исполняйте требования каждого комплекса *цигун* естественным путем, т.е. пусть ваши мышцы и суставы будут расслаблены и спокойны.



Второй принцип системы самоуправляемой *цигун*-терапии – сочетание *инь* (означает «идти впереди остальных») и *дао*. Это сочетание означает «принимать в рассмотрение как движение, так и покой». В данном контексте не надо путать значение «*инь*» с названием одного из действующих начал сущего (*Инь* и *Ян*). Помимо приведенного в тексте значения, этот иероглиф имеет еще около 30 значений, среди них – «регулировать», «выправлять», «приводить в порядок». Поскольку «*дао*» также имеет значение «регулировать», то возможно, что в старокитайском языке «*дао*» и «*инь*» в слове «*даоинь*» обозначали разные виды регуляции.

Около 1/3 сигналов, получаемых корой головного мозга, приходит от рук или посылаются ими, особенно ладонями. Значит, ладони имеют более сильное электромагнитное поле, чем остальные части тела. Поэтому умение управлять внутренней энергией так, чтобы она текла соответственно движениям и изменениям магнитных полей рук, называется «позиционным *инь*» или «позиционным *даоинь*». Цель позиционного *даоинь* – содействовать повышению уровня энергии *Ян*.

Хорошо зная технику хореографических упражнений западного классического танца, удивляешься поразительному сходству внешней формы позиций китайской

гимнастики, перемещений, амплитуды движений и требований к ним. А позиции рук и движения ими! Многие прыжки, равновесия, вращения, закономерности переходов из позиции в позицию, от движения к движению, существующие в западной хореографии и в ряде комплексов китайской гимнастики, входящих в систему *ушу*, являются идентичными. Естественно, что европейцы следуют только за внешней формой. Даже формальное управление дыханием в сочетании с движениями отрабатывается весьма поверхностно, не говоря о движении энергии *ци*. Напрашивается вопрос - может французы позаимствовали в Китае не только административную бюрократическую систему управления государством, но и балет? Предоставим возможность ответить на этот вопрос искусствоведам.

По традиционным даосским представлениям, основные требования к частям тела в китайской оздоровительной гимнастике состоят в том, что голова является местом соединения нескольких сот каналов, по которым циркулирует энергия *ци* в организме. Не случайно акупунктурная точка на макушке зовется точкой «ста встреч» - *байхуэй*. Это как бы верхний полюс человека, через который он контактирует с небесным *ян-ци*. Поэтому голова должна быть как бы «привязана» ниткой к небу, не наклоняться ни влево, ни вправо, ни вперед, ни назад. В противном случае наклон головы может создать так называемую «заставу» - некую преграду, через которую не пройдет ток *ци*. В данном случае преграда создается в точке *юйчжень* – «нефритовая подушка» - у основания черепа. Это приводит к тому, что после занятий может заболеть голова, начаться головокружение, тошнота и повыситься давление. Поэтому следите за правильным положением головы всегда!

Существует выражение - «уши слушают тело». Это означает, что занимающегося китайской гимнастикой не могут отвлечь от выполнения комплекса упражнений никакие звуки, ибо он сконцентрирован на постижении внутренней наполненности движений.

Основная ошибка, которую допускают начинающие, это поднятые плечи. Если в исходных позициях сохранять плечи опущенными несложно, то стоит сделать толчок рукой или движение «одиночная плеть», плечо поднимается почти к подбородку. Тем самым нарушается пластика и эстетика комплекса. Но это внешняя

сторона. Меняется также тип дыхания, оно становится поверхностным. Опущенные плечи – это один из показателей правильного дыхания. Плечевые суставы задают движение всей руке, направляя движение локтей и кистей. Поэтому их объединяет общий принцип – «опустить плечи и свести локти». Рука в упражнениях *тайцзицюань* никогда не распрямляется в локте до конца. Локти не должны прижиматься к ребрам. Лучезапястный сустав – это один из наиболее подвижных суставов человеческого тела. Запястья не следует сильно напрягать, иначе *ци* не будет поступать в пальцы рук, а руки будут холодными.

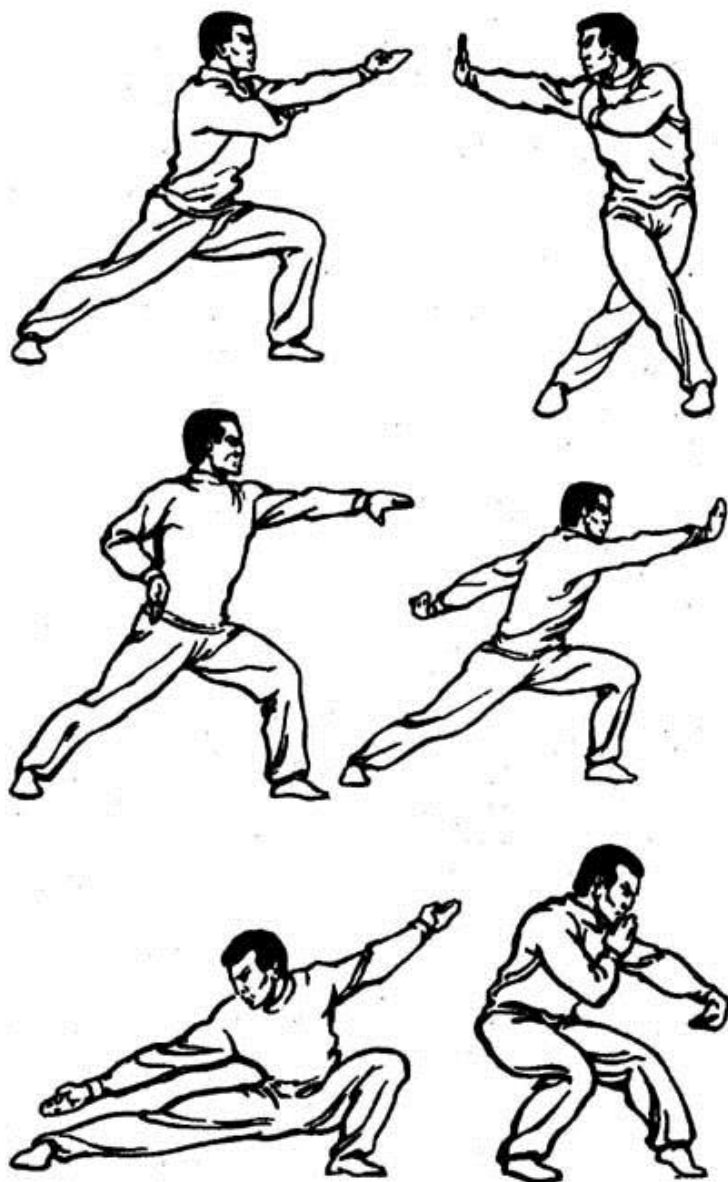
Самая большая ошибка – это так называемая жесткая, или закрепощенная кисть. В то же время она не должна быть излишне расслаблена и висеть как плеть. Именно движение кисти – упругое и плавное – вызывает «внутреннее усилие» ладони. Движение запястья подводит *ци* к ладони – важнейший этап циркуляции *ци* в теле человека. Состояние грудной клетки в упражнениях китайской оздоровительной гимнастики обусловлено брюшным типом дыхания. Грудь немного втягивается, а спина округляется. Типичная ошибка заключается в попытке искусственно втянуть грудь, а это резко затрудняет дыхание. Автор Мانتэк Чиа приводит цитату мастера Ли Еюй: «Грудь поворачивается вместе с руками» [56].

Спина немного согнута и расслаблена. Тем самым позвоночный столб приводится в естественное положение. Спина вместе с грудью передает усилие от поясницы в верхние конечности. Лишь правильное положение спины дает свободный ток *ци*.

Если после занятий вы чувствуете усталость или ломоту в спине, значит, вы не соблюдаете вышеприведенные требования. Живот немного подается вперед и полностью расслабляется, спина при этом сохраняется прямой. Живот принимает активное участие в дыхании, двигаясь вперед и назад. Это приводит к тому, что «*ци бурлит и колышется*». Такое состояние живота имеет ярко выраженный терапевтический эффект, так как массируются внутренние органы.

Поясница – центр вращения всего тела, поэтому говорят, что всякое движение направляется поясницей. Поясницу необходимо сохранять прямой и расслабленной. Такое положение поддерживает позвоночник и снимает с него компрессию. Во

время поворота туловища следите за тем, чтобы поясница не выходила ни вправо, ни влево. Иначе закупоривается канал *даймай*, опоясывающий поясницу. Это приводит к дисфункции почек, связанных, по традиционным китайским представлениям, с общим тонусом организма и долголетием человека. Поясница – своеобразный распределитель импульса, идущего от ног. Она направляет ток *ци* вдоль позвоночника. При правильном положении поясницы и концентрации можно почувствовать, как «*ци* струится вдоль позвоночника, связывая вместе все сочленения тела». Но для этого нужна длительная практика.



«Девять сочленений» тела – это ладони, запястья, локти, плечи, спина, поясница, бедра, колени, ступни. Они обретают мягкость и плавность движений лишь тогда, когда центральное сочленение – поясница – движется без рывков.

Ягодицы необходимо округлить, немного поджав анус. Большое внимание уделяется тазобедренным суставам, т.к. они передают импульс от ног в поясницу. Для развития их подвижности нужно выполнять специальные упражнения. Внешняя часть бедер немного поджимается, как бы «втягиваясь» внутрь. Это позволяет сохранять расслабленно-прямое положение спины. Колени при занятиях всегда немного согнуты. Голеностопный сустав, как и запястья, – одна из наиболее подвижных частей тела. Стопа всегда движется по дуге, центр которой – большой палец. Пальцы ног чуть поджимаются, «захватывая землю».

В *тайцзицюань* говорят: «Все тело – одна семья» [39]. Традиционное китайское мышление не делало принципиальных различий между организмом человека и организмом Вселенной, ведь все пронизано единым *ци*. Многие явления даже обозначались одинаковыми терминами, иероглифами. Вот это ощущение телесно-природного единства, целостности и есть первая реальная цель занимающихся упражнениями китайской оздоровительной гимнастики любых стилей и школ.

5.3.2 Методика дыхания и расслабления

Учение о дыхании является основным, как в китайской, так и в индийской *йоге*. Согласно ему, методика дыхания не «работает» в отрыве от определенной диеты и гимнастических упражнений, а составляет с ними комплексную гигиеническую систему. Дыханию в *цигун* посвящены труды знаменитых медиков Древнего Китая:



Бянь Цяо, Тао Хунцзина, Сунн Шулина, Ли Шичжэня и многих других. Однако письменных первоисточников по *цигуну* до наших дней сохранилось мало. На протяжении веков традиции передавались Учителем ученику из уст в уста и были недоступны случайным желающим их узнать. Успех достижения оздоровительного эффекта в китайской оздоровительной гимнастике зависит от умения управлять сознанием и степенью расслабления.

Специалисты рекомендуют следовать таким правилам:

1. Освоив правильную естественную позицию (лежа, сидя, стоя), следите за тем, чтобы при наклоне головы вперед (замок подбородка) подбородок не прижимался к груди, а наоборот, тяните макушку вверх от самого шейно-грудного отдела. Грудная клетка при этом должна быть расслаблена, позвоночник в грудном отделе свободно вытянут вверх. В противном случае возможны боли в области сердца, проблемы с дыханием, головные боли.

2. Обязательно практикуйте Внутреннюю Улыбку.

3. Если появится ощущение перенапряжения в теле, похлопайте ладонями по торсу сверху вниз 9 – 18 раз.

4. При обильном слюноотделении ни в коем случае никогда не сплевывайте. Слюна – один из ценнейших энергетических эликсиров организма. Существует специальная техника глотания слюны в сочетании с Внутренней Улыбкой.

5. Тренировку дыхания рекомендуется выполнять в первую неделю – 2 раза в день, во вторую неделю – 3 раза в день, в третью и четвертую недели – 6 – 9 раз в день. В этом случае вырабатывается стойкий динамический стереотип, и движения выполняются автоматически.

Наши многолетние врачебно-педагогические исследования физического развития студентов показали, что наихудшие результаты наблюдаются при тестировании дыхательной системы. Примерно у 17 – 23 % студентов частного вуза, т.е. материально обеспеченных студентов, показатели находятся в норме. Чем ниже социальный уровень семьи, тем все показатели хуже. В то же время использовать циклические упражнения (наиболее распространенные средства тренировки дыхательной системы в европейской системе физического воспитания) современная молодежь категорически не хочет. В этой ситуации тренировка дыхания по китайской системе представляется просто находкой.

В основах техники расслабления китайской гимнастики не следует понимать расслабление как полное отсутствие силы в движениях или состояние, подобное сну. Должны быть напряжены лишь те группы мышц, которые непосредственно задействованы в позах и в движении, причем ровно настолько, насколько того требует ситуация. То есть, это очень тонкая и чувствительная нервно-мышечная

координация. Постепенно расслабление достигается по правилу «используй волю и не используй силу». Мышечное расслабление при регулярных занятиях приводит к психической релаксации, улучшает сон, обеспечивает надежную антистрессовую защиту.

При естественном способе в течение 1 мин. расслабляется одновременно все тело, «душа расслаблена», разум находится в «свободном странствии». При расслаблении по частям в течение 1 мин. мысленно охватывают взором расслабленное лицо, шею, грудь и плечи, живот, предплечья и кисти, бедра, голени, ступни. При традиционном способе «три линии» расслабляются передняя, задняя и боковые поверхности тела, затем как бы сводят все три линии воедино, сосредоточив внимание на *дан-тянь*. На каждую из линий следует затрачивать не менее 3-х мин.

Более подробно техника расслабления описана в литературе [58, 70, 76, 106, 107]. Интересны выдержки из главы «Назначение *даоинь* дыхания (способ регуляции дыхания)» в книге [107]. Регуляция дыхания производится для вдыхания основного *ци*. Назначение входа и выхода – вдыхание большого количества кислорода и выдыхание двуокиси углерода. В процессе метаболизма (обмена веществ) тканевые клетки непрерывно потребляют кислород и выделяют двуокись углерода. Малейший недостаток кислорода вызывает патологические изменения в органах тела и их функционировании. Особенно сильно подвержены повреждению ткани мозга, а это в свою очередь нарушает работу центральной нервной системы. С другой стороны, если двуокись углерода своевременно не удаляется из организма, неизбежно наступит дыхательное кислотное отравление.

При выполнении физических упражнений в определенном режиме газообмен через легкие повышается в 10 раз, т.е. организм поглощает из воздуха через легкие значительно больше кислорода и выдыхает больше двуокиси углерода по сравнению с состоянием покоя. Респираторная функция зависит не только от работы органов дыхания и взаимодействия с системой кровообращения, но и от состояния нервной системы, психического состояния. В современной медицине считается, что

дыхание включает три процесса: внешнее дыхание, доставка воздуха и внутреннее дыхание [61, 64, 85].

Цитируемые китайские авторы пишут следующее. Кровообращение исполняет роль моста между альвеолами легких и различными типами тканевых клеток. Кровообращение регулируется сердцем, но кровь достигает различных частей тела только при беспрепятственном течении энергии легких. Другая функция легких – распределение внутри тела питательных веществ. Таким образом, легкие воздействуют на постнатальную *ци*. Вот как осуществляется функция легких: вода попадает в желудок и транспортируется вверх через селезенку к легким. С опусканием энергии легких вода стекает вниз и попадает в почки. Мутная составляющая воды выбрасывается наружу через мочевой пузырь, а прозрачная – преобразуется в жизненную энергию в «Трех обогревателях» и поднимается в легкие, где циркулирует, превращается в воду и опускается в почки. Циркуляция продолжается безостановочно, поддерживая баланс жидкостного обмена в организме. Почки запасают основную *ци*, в них хранится эссенция пренатальной *ци*, и они взаимосвязаны с легкими. Основная *ци* в почках пополняется пренатальной *ци*. Современными медицинскими исследованиями установлено, что легкие вырабатывают простагландин, отвечающий за половое возбуждение [107].

С целью достижения различных степеней успокоения ума используется шесть различных способов управления дыханием как неотъемлемой части регуляции работы сердца: «считать дыхание», «сдерживать дыхание», «наблюдать за дыханием», «возвращаться к дыханию», «очищать дыхание» и «следовать за дыханием». Согласно требованиям успокоения в *цигун*-терапии с самоуправлением, позволительно применять «счет дыхания», причем один выдох и один вдох составляют одно дыхание (цикл). Считая про себя число дыханий, исключают аберрации ума во время ходьбы. «Следовать дыханию» означает созерцать выдохи и вдохи, не считая. Ум, свободный от отвлекающих мыслей, следует за дыханием, подчиняясь ему. Можно применять и метод «слушания дыхания». Это способ достижения спокойствия ума путем слушания звука своего дыхания. Данный метод является дополнительным к шести выше перечисленным.

Одна из функций регуляции дыхания - возбуждать истинную *ци* для регуляции крови и жизненной энергии. Комплекс упражнений *цигун* включает следующие методы дыхательного даоинь: выдох, вдох, глубокий вдох, задержка дыхания, выдох *фэнхуси* и придыхание. Выдох и вдох – виды «обычного дыхания» в обыденном понимании. Однако «обычное дыхание» в *цигун* отличается от «обычного дыхания» в обыденном понимании. Это вид «обычного дыхания» при условии спокойствия. Глубокий выдох – это сильный выдох через рот, за которым следует соответствующий или менее сильный вдох. Глубокий выдох способствует возбуждению парасимпатических нервов, расширяющему кровеносные сосуды, понижающему кровяное давление и содержание холестерина и уменьшающему сердцебиение. «Задержка дыхания» используется как способ дальнейшего углубления дыхания. Дыхание *фэнхуси* относится к выдоху и вдоху через нос. Это дыхание, называемое также «дыхание ветерка» - разновидность неглубокого дыхания, сопровождающегося слабыми звуками. Как вид носового дыхания, оно имеет функцию очищения и согревания воздуха, поступающего через носовой проход, что благотворно воздействует на легкие. Кроме того, в результате колебания воздуха стимулируется гипофиз, что укрепляет или регулирует функцию эндокринной системы.

Слово «хэ» (придыхание) обозначает произнесение определенных китайских иероглифов. Метод произнесения связан с воздействием некоторых звуков на сердце, печень, селезенку, легкие и почки, что описано в «Нэйцзин». Выбор количества произнесений каждого иероглифа основан на том же источнике. Посредством отражения звука от некоторых органов, возбужденных звуковыми колебаниями, произнесение иероглифов обладает эффектом непроизвольного приведения мышц к произвольному движению с помощью регуляции ума. Это имеет определенный лечебный эффект.

Существуют различные способы регуляции дыхания: брюшное дыхание, дыхание тела, ритмичное дыхание и т.д. Наиболее известно брюшное дыхание. Обычное брюшное дыхание заключается в расширении брюшной полости при вдохе и сокращении ее при выдохе. Парадоксальное дыхание – наоборот, а именно – при

вдохе брюшная полость сокращается, а при выдохе расширяется. Это очень важный метод дыхания, но для лечения болезней использование его пациентом без контроля специалиста не рекомендуется.

5. 3. 3. Дыхательная гимнастика «ци-гун»

Известно, что гимнастические лечебные и оздоровительные комплексы китайской гимнастики были разработаны еще в глубокой древности. Многие из них сохранили свое значение и до наших дней. Среди методов лечебной физкультуры в Китае дыхательная гимнастика занимает особое положение. Дыхательная гимнастика - это лечебный и профилактический метод, целью которого является, прежде всего, стремление создать больному полный душевный и физический покой. Комплекс физической и дыхательной гимнастики состоит из простых физиологических приемов, обеспечивающих концентрацию внимания на выполняемые упражнения. Для этого используются различные типы дыхания с разным темпом и ритмом.

Прежде, чем приступить к занятиям китайской гимнастикой, необходима твердая уверенность в этом методе, готовность провести курс до конца, иметь терпение, заниматься систематически. Нельзя спешить и надеяться на какое-то чудо, магическое действие данного метода. При выполнении упражнений необходимо находиться в спокойном состоянии, душевное равновесие ничем не должно нарушаться («душа спокойна»). Все должно быть подчинено правильному выполнению упражнений. С самого начала занятий нужно выработать терпение и спокойствие, поспешность в выполнении упражнений приносит вред, так как мешает сосредоточиться. Правильное выполнение упражнений позволяет достичь хороших успехов уже после первого периода занятий (10-15 дней).

Главное в применении предлагаемого метода - овладение глубоким диафрагмальным дыханием. В начале урока необходимо принять правильное положение и все упражнения проделывать в сочетании с дыханием. Предлагаемые упражнения пригодны как для мужчин, так и для женщин.

Костюм занимающегося должен быть свободный, не стесняющий движений. Дыхание во всех случаях произвольное, без задержки. Упражнения можно повторить во вторую половину дня, после дневного сна или отдыха. Они несложны по своей структуре, не вызывают большой физической нагрузки, улучшают обмен веществ, оказывают положительное влияние на нервные центры. Очень разнообразны движения для глаз. Характер этих движений способствует повышению тонуса центральной нервной системы. Китайская гимнастика не требует больших усилий и выполняется с участием небольшого количества мышц. Эти упражнения служат как бы самомассажем. Они стимулируют, тренируют кровеносные сосуды, нервы и мышцы, вовлекая в движение все части тела. Лечебный курс китайской гимнастики назначается врачом в зависимости от состояния здоровья.

Мы узнали о приведенном комплексе китайской гимнастики из публикации Лю Чуй-чжэня - заместителя управляющего санаторием «Бодайхэ» [74]. Он изучил его как средство лечения у Лю Дучжоу, а тот - у Фао Хэй-у, жившего в эпоху Миньской династии (1644 г.). По свидетельству Лю Чуй-чжэня, длительное изучение результатов использования упражнений китайской гимнастики показало, что гимнастика способствует оздоровлению человека, оказывая благотворное влияние на весь организм, повышает работоспособность, предупреждает развитие многих заболеваний, содействует продлению жизни человека. Создаются благоприятные условия для нормализации кровообращения, уменьшаются застойные явления, особенно в брюшной полости, что важно для больных с болезнями дыхательного аппарата, увеличивается кровообращение сердечной мышцы.

В китайских санаториях китайская гимнастика «Ци-гун» часто проводится как основной метод лечения [135]. В лечебных учреждениях созданы специальные отделения дыхательной гимнастики, а на курорте «Бэдайхэ» создан специальный госпиталь-санаторий асперотерапии. Ведущим лечебным фактором в этих отделениях является дыхательная гимнастика, а все остальное (режим, питание, медикаменты) подчинено этому фактору. Показания для применения дыхательной

гимнастики обширны и включают 40 нозологических единиц. Главными показаниями считаются заболевания пищеварительного тракта и особенно язвенная болезнь. Предлагаемая дыхательная гимнастика показана также при неврозах, гипертонической болезни в ранних её стадиях, туберкулёзе лёгких, бронхиальной астме и ряде других заболеваний.

Комплексы дыхательных упражнений для различных видов заболеваний имеют свою специфику. Одно из достоинств метода заключается в том, что лечение проводится сознанием и силами самого больного. Лю Чуй-чжень считает, что дыхательная гимнастика должна иметь значение как самостоятельный метод лечения [134]. Необходимо повторить, что мы предлагаем ознакомиться с приведенным комплексом упражнений не с целью самолечения, а для профилактики вышеупомянутых заболеваний и рекреации студентов и членов их семей, не имеющих серьезных патологий.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики по системе

Люй Чуй-чжень

1. Упражнения в положении сидя. Исходное положение (И.п.) – сидя спокойно. Успокоиться, прикрыть глаза, отбросить посторонние мысли. Большие пальцы каждой руки слегка охвачены остальными пальцами в кулак. Руки положить на бедра. Язык прижат к нёбу. Внимание сосредоточить на нижней части живота. Сидеть, свободно выпрямившись, не прикасаясь ни к чему. Сделать 50 дыхательных циклов (вдох-выдох) через нос, втягивая в себя живот при выдохе и выпячивая при вдохе. Выполнение упражнений надо начинать со свободного дыхания, постепенно переходя на глубокое. При утомлении или по другим причинам количество можно сократить. Рекомендуется углубление диафрагмального дыхания путем отвода рук назад до предела и возвращения их на бедра.

Физиологическое действие: улучшается кровообращение, ликвидируется явление застоя крови, что позволяет организму освобождаться от углекислоты и улучшить снабжение кислородом. Ликвидируется кислородная недостаточность в организме.

Это упражнение является основным, и, не освоив его, не следует двигаться дальше. Выполнять его рекомендуется в течение 10 - 15 дней. Если вы чувствуете, что дыхание стало лучше, утомляемости нет, самочувствие хорошее, можно приступить к разучиванию остальных упражнений, помня главное - не переутомляться.

2. Упражнение для носа. И.п. – то же. Предварительно потереть наружные стороны фаланг больших пальцев друг о друга до ощущения тепла. Выполнить ими растирание носа вверх и вниз, считая за один цикл. Повторить 18 раз.

Физиологическое действие: упражнение улучшает кровообращение верхних дыхательных путей, является профилактическим от насморка.

3. Упражнение для коленных суставов. И.п. - то же. Двумя руками обхватить колени и выполнить круговыми движениями растирание каждого коленного сустава. Повторить 100 раз.

Физиологическое действие: успокаивает нервную систему, укрепляет ноги, помогает при воспалении суставов и ревматизме.

4. Упражнение для глаз. И.п. - то же. Закрыть глаза, средние суставы больших пальцев потереть друг о друга до согревания, после чего проделать массаж верхних век, растирая их с небольшим давлением. Затем, не открывая глаз, всей внешней поверхностью больших пальцев проделать растирание бровей от носа в стороны. После этого положить руки на колени, и с закрытыми глазами перевести глазные яблоки вправо и влево до предела.

Повторить каждое из трех упражнений по 18 раз. Физиологическое действие: упражнение предохраняет глаза от заболевания, улучшает зрение, успокаивает нервную систему.

5. Упражнение для плечевых суставов. И.п. – то же. Ладонью левой руки взяться за правое плечо, подняв полусогнутую в локте правую руку до высоты плеча. Выполнить 18 круговых движений. То же повторить другой рукой.

Физиологическое действие: улучшает кровообращение, успокаивает нервную систему, помогает при воспалении суставов и бессоннице.

6. Упражнение для стопы. И.п. – то же. Левой рукой выполнить растирание свода (средней части) правой стопы. Повторить по 100 раз для каждой стопы.

Физиологическое действие: помогает при болях в суставах и при ревматизме. Успокаивает нервную систему.

7. Упражнение «Тачка». И.п. – то же. Сидя с правильной осанкой, выпрямить ноги, поставить стопы на пятки. Носки сильнее подтянуть вверх к себе. Наклоняясь вперед, прямыми руками (ладони повернуть наружу) достать пальцы ног - выдох. Возвращаясь в исходное положение, туловище отвести как можно больше назад (ладони повернуть внутрь) - вдох. Повторить 36 раз.

Физиологическое действие: улучшается кровообращение, укрепляется мышца сердца, уменьшается чрезмерное отложение жира в брюшной полости, увеличивается подвижность диафрагмы, улучшается эластичность легких. Показано при явлении эмфиземы и туберкулёзе лёгких.

8. Упражнение для ушей. И.п. – сидя, расслабиться и успокоиться. Двумя руками выполнить растирание ушей вверх и вниз. Повторить 18 раз. После этого, сжав ладонями уши, положить пальцы рук на затылок. В этом положении указательным пальцем одной руки слегка постукивать по среднему пальцу другой (слышен звук: «дунь-дунь»). Повторить по 18 раз каждой рукой.

Физиологическое действие: возбуждает кору мозга, помогает при шумах, предохраняет от глухоты и головокружения. Звук «дунь-дунь», возбуждая один участок в затылочном отделе коры головного мозга, возбуждает и другие более отдалённые. Хорошо помогает при головных болях.

9. Упражнение для глаз «Смотреть на палец». И.п. - сидя или стоя. Принять правильную осанку, голова прямо, левая или правая рука вытянута вперед, ладонь - под прямым углом к руке выпрямлена и повернута к лицу, средний палец находится на уровне кончика носа. Взгляд сосредоточен на среднем пальце. Не отрывая взгляда от среднего пальца, медленно приближать руку к лицу до соприкосновения среднего пальца с кончиком носа, затем медленно отодвигать руку до и.п. Повторить правой и левой рукой по 5 раз.

Из того же и.п. (левая рука опущена вниз) поднять прямую правую руку до уровня лица, ладонь направлена пальцами вверх и повернута к лицу. Взгляд сосредоточен на всех пальцах правой руки. Не поворачивая головы, медленно отводить руку вправо, сопровождая ее взглядом, до момента исчезновения. Затем взгляд переносится на левую руку, которая уже заняла место правой руки. Так же медленно отводить левую руку влево, сопровождая взглядом, а правую возвращать в исходное положение. Следить за тем, чтобы голова всё время была неподвижна и находилась прямо. Повторить по 5 раз в каждую сторону.

Физиологическое действие: улучшается зрение, кровообращение глаз, глазных мышц, уменьшает дальнозоркость у пожилых людей.

10. Упражнение для верхней части туловища. И.п. – сидя с правильной осанкой. Ноги выпрямить вперед, скрестив их одну на другую. Руки поднять вперед на высоту плеч, скрестив впереди, ладони повернуты друг к другу. Верх туловища повернуть слева направо – выдох, вернуться в и.п. – вдох. Повторить то же справа налево. Повторить по 18 раз в каждую сторону.

Физиологическое действие: улучшает кровообращение и внешнее дыхание. Помогает при болях в пояснице и при заболевании половых органов.

11. Упражнения для низа живота. И.п. – сидя. Ладони потереть друг об друга до согревания, после чего левой рукой выполнить массаж низа живота (легкое круговое растирание), затем опять согреть ладони и проделать то же правой рукой. Повторить по 100 раз каждой рукой.

Физиологическое действие: массаж живота имеет большое значение. Длительный массаж помогает всасыванию пищи и улучшает перистальтику кишечника.

12. Упражнение для кобчика. И.п. - стоя или лежа на животе. Указательным и средним пальцами каждой руки выполнить вращательный массаж с правой и с левой стороны кобчика. Повторить 36 раз за один сеанс.

Физиологическое действие: упражнение предохраняет от выпадения прямой кишки, геморрое, помогает при заболевании половых органов.

13. Упражнение на равновесие. И.п. – основная стойка (ноги вместе, руки вниз). Сохраняя равновесие, поднять руки в стороны до уровня плеч, одновременно согнуть одну ногу к колену другой - вдох, опустить руки и ногу - выдох. Следить за сохранением правильной осанки, нижнюю ногу не сгибать. Повторить по 5 раз каждой ногой.

Физиологическое действие: тренирует вестибулярный аппарат, мышцы нижних конечностей.

14. Упражнение для мышц лица. И.п. – сидя, лежа. Потереть ладони друг о друга до согревания и произвести массаж лица (растирание вверх-вниз). Причём, необходимо касаться выступающих частей и впадин на лице. Повторить 36 раз, считая движение вверх-вниз за один раз.

Физиологическое действие: усиливает действие лицевого нерва, улучшает зрение, укрепляет зубы. Предохраняют лицо от появления морщин и вызывает румянец.

15. Расслабление лежа на боку. И.п. - лежа на боку на ровной, мягкой постели, голова слегка наклонена вперёд. Взгляд направлен на переносицу, рот закрыт. Все мышцы расслаблены. Лежащая внизу рука лежит на подушке, ладонью вверх. Другая рука свободно вытянута, повернута ладонью вниз и лежит на бедре. Лежащая внизу нога вытянута, другая лежит на ней в слегка согнутом положении (под углом 20°). При пониженной температуре конечности или всё тело могут быть накрыты одеялом. Выполнить глубокое дыхание через нос, выпячивая живот при вдохе, и втягивая при выдохе. Повторить 50 дыхательных циклов.

Физиологическое действие: улучшается кровообращение, ликвидируется явление застоя крови, что позволяет организму освобождаться от углекислоты и улучшить снабжение кислородом. Ликвидируется кислородная недостаточность в организме.

16. Упражнение «Приседание». И.п. – стойка ноги на ширине плеч с опорой прямыми руками за спинку кровати или стула. Выполнить глубокие приседания, стараясь коснуться тазом пяток. При приседании - выдох, при подъеме - вдох.

Повторить 3 - 4 раза в удобном темпе. Можно выполнить данное упражнение в более сложном варианте - так же, но без опоры.

Физиологическое действие: помогает при болях в суставах нижних конечностей, укрепляет мышцы ног и тренирует вестибулярный аппарат.

17. Упражнение для шеи. И.п. – сидя или стоя. Поднять голову, смотреть вверх. Руки положить на затылок, сомкнув пальцы «в замок». С напряжением руками стараться наклонить туловище и голову вниз. Мышцы шеи должны противодействовать этому. Вернуться в и.п. Во избежание головных болей необходимо тщательно подобрать усилие противодействия. Повторить 8 - 9 раз.

Физиологическое действие: улучшается кровообращение головы. Улучшается движение спинномозговой жидкости. Одновременно проводимые усилия руками и сопротивление шеей улучшают спинномозговое кровообращение, оказывают полезное действие на мышцы шеи и груди. В древних книгах Китая говорится, что это упражнение помогает при бессоннице, головокружениях и болях в плечах.

18. Упражнение для позвоночника.

И.п. – сидя или стоя. Руки согнуть перед грудью, локти поднять на высоту плеч и направить в стороны, пальцы рук соединить «в замок». Выполнить наклоны вправо и влево, причём, при наклоне делать выдох, в исходном положении - вдох. Повторить 18 циклов движений.

Физиологическое действие: это упражнение укрепляет и усиливает деятельность внутренних органов. Сочетание движений с дыханием способствует улучшению эластичности легких, особенно средне-нижнего отдела. Улучшает кровообращение всей головы, вызывает раздражение более дальних участков коры головного мозга.

5.3.4 Гигиеническая гимнастика системы до-ин

Особенностью китайской гимнастики, применяемой для гигиенических и лечебных целей, является широкое ее сочетание с приемами самомассажа. В ряде случаев бывает трудно разделить в комплексе движений этой гимнастики манипуляции массирующего характера от чисто гимнастических упражнений. Это

обусловлено тем, что в приемах самомассажа одновременно приводятся в активное действие большие мышечные группы верхних и даже нижних конечностей. Работают также и мышцы туловища. В относительно расслабленном состоянии остается лишь массируемая группа мышц.

Ценность упражнений в том, что они не сложны по своей структуре, не вызывают большой физиологической нагрузки, легко могут быть индивидуализированы. В то же время эти упражнения достаточно динамичны. Костюм занимающихся такой же, как и для занятий гимнастикой *ци-гун*. Помещение должно быть предварительно проветрено. Число повторений упражнений, их продолжительность, темп движений и амплитуда могут меняться в зависимости от возраста и состояния здоровья занимающегося.

Предлагаемые упражнения пригодны как для мужчин, так и для женщин. Практически все упражнения выполняются в исходном положении сидя на кровати, скрестив ноги по-восточному. Поэтому они особенно могут заинтересовать тех, кто не любит двигаться или ограничен в движении вследствие недомогания. Для лиц, имеющих излишнее отложение жира на животе, это исходное положение несколько затруднительно. Поэтому в данном случае рекомендуется ноги или слегка вытянуть вперед (полусогнуты), или принять исходное положение сидя на стуле (табурете), поставив ноги немного врозь. Дыхание во всех случаях – произвольное, без задержки. Упражнения можно повторить полностью или частично во вторую половину дня, после дневного сна или отдыха.

Упражнение 1. И.п. – сидя по-турецки (скрестив ноги), руки положить на колени, успокоиться, глаза слегка закрыть. Выполнить 15 – 20 глубоких вдохов и продолжительных выдохов: при вдохе живот выпятить, а при выдохе втянуть.

Упражнение 2. И. п. – то же. Выполнить самомассаж ушей. Ушные раковины растираются большими и указательными пальцами, а затем ладонями. Основание ладони наложить на уши, пальцы направить вверх. Двигая ладони вниз, ушные раковины отгибаются вниз, двигая ладони вверх, ушные раковины принимают обычное положение. Выполнить 20 растираний пальцами и 20 растираний ладонями.

Упражнение 3. И. п. – то же. Выполнить сжатие зубов верхней и нижней челюсти: 20 – 30 раз крепко сжать зубы, затем 30 – 40 раз выполнить постукивание зубами.

Упражнение 4. И. п. – то же. Выполнить круговое движение языком по передней поверхности зубов верхней и нижней челюсти. Повторить по 20 раз в одну и другую сторону. Выделяющуюся слюну следует глотать. Ни в коем случае не сплевывать.

Упражнение 5. И. п. – то же. Раздувание щек. Выполнить 30 – 40 движений в среднем темпе.

Упражнение 6. И. п. – то же. Выполнить самомассаж боковых стенок носа следующим образом. Наложить тыльную сторону вторых фаланг больших пальцев рук на переносицу. С легким нажимом в среднем темпе произвести поглаживание боковых стенок носа по направлению к углам рта. Повторить поглаживание в обратном направлении. Повторить по 15 – 20 раз в обе стороны.

Упражнение 7. И. п. – то же. Выполнить самомассаж головы следующим образом. Наложить основание раскрытой ладони правой или левой руки (можно обе ладони) на лоб, пальцы рук – на волосяную часть головы. Поглаживаем ладонью голову, начиная со лба по направлению к затылку и обратно. Повторить по 10 – 15 раз в одну и другую сторону. Подушечкой большого, указательного или среднего пальца в течение 10 – 20 сек. выполнить с давлением вибрирующие движения на точку, расположенную на месте соединения затылка с шейным отделом позвоночника.

Упражнение 8. И. п. – то же, глаза закрыты. Выполнить самомассаж бровей. Тыльную сторону вторых фаланг больших пальцев сомкнуть и положить на переносицу. С небольшим нажимом растираем брови от переносицы к вискам и в обратном направлении. Повторить по 20 – 30 движений в одну и другую сторону.

Упражнение 9. И. п. – то же. Упражнение для глаз: закрыв глаза, в медленном темпе выполнить ими круговые движения (налево, вверх, направо, вниз), а также в обратном направлении. Повторить по 10 раз в одну и другую сторону. Затем

подушечками пальцев слегка погладить закрытые глаза, раскрыть их и несколько раз быстро поморгать.

Упражнение 10. И. п. – то же. Упражнение для глаз. Проверить осанку, голову держать прямо, смотреть прямо перед собой. Прямую правую руку поднять в сторону ладонью вниз. Подняв кисть вверх, разомкнуть пальцы. Взгляд зафиксировать на ногте среднего пальца двигающейся руки. Не двигая головой, медленно перевести взгляд вправо и зафиксировать на кончиках пальцев правой руки. Не двигая туловищем и головой, не отрывая взгляда от пальцев правой руки, медленно перемещаем ту же руку по горизонтали влево. Повторить то же другой рукой в другую сторону. Повторить по 5 раз каждой рукой.

Упражнение 11. И. п. – то же. Упражнение для глаз. Прямую правую или левую руку поднять горизонтально вперед и немного отвести в сторону, кисть с разомкнутыми пальцами поднять вверх ладонью от себя. Взгляд зафиксировать на ногте среднего пальца двигающейся руки. Медленно сгибая руку, кисть приблизить к носу, а затем так же медленно удалить. Повторить по 10 – 15 раз каждой рукой.

Упражнение 12. И. п. – то же. Самомассаж лица: выполнить движение, имитирующее «умывание лица» следующим образом. Раскрытыми ладонями с небольшим давлением растирать обе половины лица. Обе ладони одновременно двигаются вверх и вниз, захватывая щеки и виски. Повторить 15 – 20 циклов движений вверх-вниз.

Упражнение 13. И. п. – то же. Упражнение для шеи: сцепив пальцы рук «в замок», положить их сзади на шею, голову немного наклонить вперед. В среднем темпе небольшими пружинящими движениями, слегка преодолевая сопротивление рук (в уступающем режиме), стараться перевести голову назад. Повторить 15 – 20 раз.

Упражнение 14. И. п. – то же. Самомассаж плечевой области: правой ладонью выполнить растирание области левого плеча, а левой ладонью – правого плеча следующим образом. Начинать массаж круговыми движениями с легким касанием поверхности тела, затем давление увеличивать, воздействуя на более глубокие мышцы. Повторить по 20 круговых движений на каждом плече.

Упражнение 15. И. п. – то же. Упражнение для рук: имитируя движение руками как при беге, переводим одну полусогнутую руку вперед, а другую назад. Темп средний. Повторить 20 – 30 циклов движений.

Упражнение 16. И. п. – то же. Упражнение для рук и плечевого пояса: сцепить пальцы рук «в замок». Не раскрывая ладони, согнуть руки у груди. Не поворачивая туловища, слегка приподнимая таз от опоры (постели или табурета), с напряжением разогнуть сцепленные руки вправо-вверх. Повторить то же с переводом рук в другую сторону (влево-вверх). Повторить по 10 циклов движений.

Упражнение 17. И. п. – то же. Самомассаж спины: наклонить туловище немного вперед. Основаниями обеих ладоней с небольшим давлением растирать область крестцово-поясничного отдела. Движения выполнять от позвоночника в стороны, двигая руки в противоположных направлениях с максимальной амплитудой вверх и вниз. Повторить 20 – 30 раз.

Упражнение 18. И. п. – то же. Самомассаж живота: правой или левой рукой с небольшим давлением выполнить спиралевидное растирание области живота по ходу часовой стрелки. Начиная вокруг пупка, круговые движения выполнять с постепенно увеличивающейся (все шире и шире), а затем – с постепенно уменьшающейся (все уже и уже) амплитудой, заканчивая в области пупка. Темп средний. Повторить по 30 раз каждой рукой.

Упражнение 19. И. п. – сидя, ладони положить на колени. Самомассаж коленей: круговыми движениями в одну, а затем в другую сторону с небольшим давлением растирать коленные суставы. Темп средний. Повторить по 20 – 30 раз в каждую сторону.

Упражнение 20. И. п. – сидя, колени развести слегка в стороны. Самомассаж ступней: руками обхватить стопы следующим образом: большие пальцы – на подошве, а остальные – сверху на передней стороне ступни. С небольшим давлением выполнить растирание обеих стоп в направлении от пальцев к пяткам, затем в обратном направлении. Темп средний. Повторить по 20 – 30 движений в каждом направлении.

Упражнение 21. И. п. – сидя на полу или на подушке с упором рук сзади. Ноги вместе, согнуты в коленях. Туловище немного отведено назад. Спина прямая. Упражнение для ног: поочередно выпрямить одну, а затем другую ногу, носки натянуты вперед. Затем поочередно согнуть ноги в и.п. Темп средний (за 1 мин. выполнить 15 – 20 движений одной, а затем другой ногой). Повторить по 15 – 20 циклов движений каждой ногой (разогнуть – согнуть – это один цикл).

Упражнение 22. И. п. – сидя по-турецки на полу или в обычном положении на табурете, руки - на поясе. Упражнение для туловища и мышц брюшной полости: выполнить круговые движения туловища относительно поясницы. Таз от опоры не отрывать, сохранять правильную осанку, спина прямая. Амплитуду вращений постепенно увеличивать, а затем так же постепенно уменьшать. Темп движений менять от быстрого (при малой амплитуде) до медленного (при наибольшей амплитуде). Повторить по 15 – 20 вращений в одну, а затем в другую сторону. После этого выполнить 15 – 20 раз ритмичные втягивания (сжимания) заднего прохода (прямой кишки).

Упражнение 23. И. п. – сидя, руки на коленях. Дыхательные упражнения: выполнить 15 - 20 циклов глубоких дыхательных движений. При вдохе живот выпятить, а при выдохе втянуть.

Упражнение 24. И. п. – сидя, ноги немного врозь. Ладонями обеих рук выполнить по 10 раз быстрые похлопывания по лбу, щекам, шее, груди, животу, ягодицам и бедрам.

Упражнение 25. И. п. – стоя. Ходьба по комнате в течение 1 – 2 мин. с высоким подниманием бедра сначала в медленном темпе, затем темп немного увеличить, а к концу отведенного времени – вновь уменьшить. Дыхание свободное, произвольное, без задержки. Руки естественно и свободно двигаются.

5.3.5 Китайская гимнастика *тайцзи-цигун*

В литературе приводятся разнообразные комплексы физических упражнений китайской оздоровительной гимнастики *у-шу*. Одним из направлений является *тайцзи-цигун*. Он максимально эффективен при минимальных усилиях и

минимальных затратах времени, требует минимум пространства и несложен в освоении. Заниматься этой гимнастикой могут и подростки, и люди пожилого возраста. Упражнения *тайцзи-цигун* стимулируют кровоток, улучшают функции внутренних органов, состояние всех тканей организма, включая кожу. Ежедневный комплекс – 18 упражнений, которые после разучивания выполняют за 15 минут. Но процесс разучивания должен быть неторопливый и тщательный [29, 69, 94, 98].

Тайцзи-цигун – это комбинированный комплекс упражнений гимнастики *тайцзицюань* и одного из комплексов дыхательной гимнастики *цигун*. Около 50 лет тому назад его начал использовать и совершенствовать в своей школе шанхайский мастер боевых искусств Линь Хоцзань. Ниже приведен один из простейших комплексов, полезный и доступный каждому, кто заботится о своем здоровье.

Каждое утро сразу после пробуждения, оставаясь в постели, поднимите руки за голову, сделайте всем телом потягивание и, стараясь максимально растянуться, задержитесь в таком положении на 1 мин. После этого встаньте и сделайте 6 упражнений для общей разминки, а затем выполните 18 основных упражнений комплекса. Описание основных упражнений представлено в специальной литературе, которой мы советуем воспользоваться [39, 58, 59]. Но самым правильным решением будет посещение занятий под руководством тренера-профессионала. Очень важно делать упражнения ежедневно, особенно если чувствуете себя усталыми. При выполнении упражнений обязательно надо следить за тем, чтобы ваша поза была правильной, движения – плавными, скоординированными с дыханием, а внимание было сконцентрировано на выполняемом движении.

Упражнения для общей разминки

Комплексов для разминки имеется бесчисленное множество. Приводим комплекс упражнений, который рекомендуют использовать востоковед Ю.А.Смирнова и врач Ю.В.Белоус [76]. Эти упражнения способствуют нормализации дыхания, воспитанию осанки. Их можно выполнять лежа, сидя или стоя.

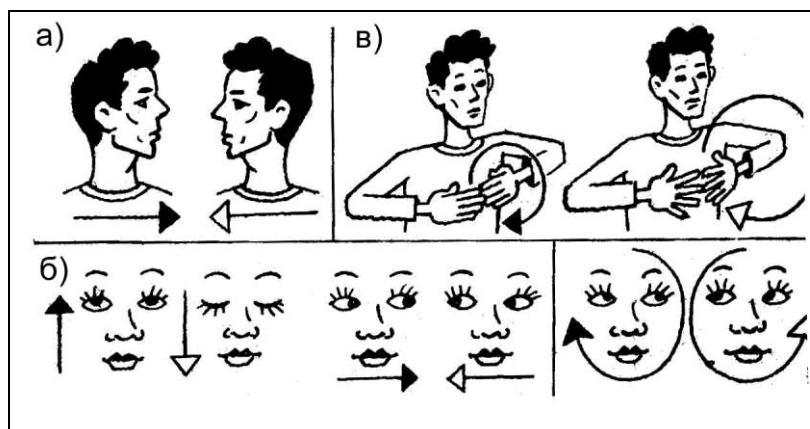


Рис. 5. 1 – а, б, в. Упражнения для головы, глаз, рук.

Упражнение 1. Упражнение для головы: И.п. – сидя прямо, расслабившись, дыхание спокойное. Медленно повернуть голову влево – вдох, вправо – выдох (Рис. 5. 1 - а). Следить за тем, чтобы вертикальная ось головы оставалась на месте, т.е. голову назад не наклонять. Внимание сконцентрировано на глазах. При поворотах головы взгляд фокусируется на объектах, через которые проходит линия взора. Повторить по 20 циклов движений, чередуя повороты вправо и влево.

Упражнение 2. Упражнение для глаз: И.п. – сидя прямо и расслабившись. Медленно поднять глаза вверх – вдох, опустить вниз – выдох (Рис. 5. 1 - б). Медленно перевести взгляд влево – вдох, вправо – выдох. Выполнить круговые движения глазами, начиная сверху, в направлении слева – направо (вдох), а затем справа – налево (выдох). Внимание сосредоточить на глазах. Взгляд фокусировать на объектах, через которые проходит линия взора. Повторить 10 циклов вращений.

Упражнение 3. Упражнение для рук: И.п. – широкая стойка (ноги на ширине плеч). Руки согнуты перед грудью, кисти повернуты ладонями к туловищу. Выполняя глубокий вдох, сделать небольшой круг руками (диаметром приблизительно 30 см), плавно вращая их изнутри наружу (Рис. 5. 1 - в). Локти держать поднятыми в стороны, положение кистей не менять, пальцы сомкнуты и напряжены. Затем, немного разгибая локти, сделать большой круг руками в ту же сторону, плавно разжимая пальцы – выдох. Внимание сосредоточить на смыкании и размыкании пальцев. Переход от малого к большому кругу и от смыкания пальцев к

размыканию выполнять медленно и плавно. Повторить 20 раз, считая за один раз цикл движений – малый и большой круги.

Упражнение 4. Упражнение для талии: И.п. – основная стойка (ноги вместе), ноги слегка согнуты в коленях, руки поднять вперед на высоту плеч, кисти повернуты ладонями наружу. Дыхание глубокое.



Рис. 5. 2 – а, б, в. Упражнения для талии, ног, стопы.

На вдохе медленно повернуть туловище до предела влево, а затем на выдохе - вправо (Рис. 5. 2 - а). Следить за тем, чтобы при этом голова была неподвижна, а руки сохраняли горизонтальное положение. Внимание сосредоточить на талии и боковых мышцах туловища. Повторить 20 раз, считая за один раз цикл движений – поворот влево и вправо.

Упражнение 5. Упражнение для ног: И.п. – основная стойка, руки вниз. Дыхание глубокое. На вдохе медленно поднять правую ногу вперед, а затем опустить ее в и.п. - выдох (Рис. 5. 2 - б). То же левой ногой. Внимание сосредоточить на ногах. Ноги поднимать, не сгибая в коленях, медленно и на максимальную высоту. Повторить 20 раз, считая за один раз цикл движений – правой и левой ногой.

Упражнение 6. Упражнение для стопы: И.п. – основная стойка, руки вниз или в сторону. Дыхание глубокое. Сохраняя равновесие, поднять согнутую правую ногу вперед примерно на высоту 30 см от опоры. На вдохе выполняется движение правой стопой, а на выдохе – левой. Внимание сосредоточить на голеностопных суставах (на лодыжках). На вдохе, поднимая правую стопу вверх, выполнить полукруг сверху

вправо, вниз, вправо. Продолжая удерживать равновесие, опустить правую стопу вниз и выполнить ею полукруг снизу влево, вверх, влево (Рис. 5. 2 - в). Повторить то же другой ногой в другую сторону – выдох. Движение стопой выполнять медленно, колено поднятой ноги стараться держать на одном месте. Повторить 20 раз, считая за один раз цикл движений – полный круг стопой.

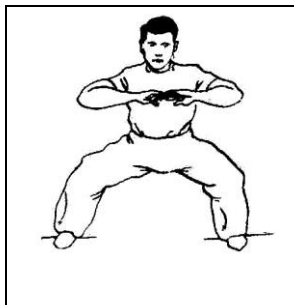
После разминки (Упражнения 5. 1 - а, б, в и 5. 2 - а, б, в) можно переходить к выполнению 18-ти основных упражнений гимнастики *тайцзи-цигун* по специальной литературе, к которой можно отнести «Китайская гимнастика ушу» и «Уроки китайской гимнастики» [39, 59]. Если их разучивание вызывает трудности, рекомендуем предварительно освоить подготовительные упражнения (Раздел 5.3.4).

5. 3. 6 Подготовительные упражнения китайской оздоровительной гимнастики

Подготовительные упражнения могут выполнять люди практически любого возраста. Наличие хронических заболеваний не является противопоказанием для занятий, однако накладывает ряд ограничений. Например, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями должны исключить резкие движения и упражнения выраженного силового характера – низкие приседания, прыжки. А тем, у кого варикозное расширение вен, следует избегать длительных статических поз [107].

Важнейшую роль в тренировочном процессе играет количество повторений изучаемого упражнения. Для эффективного воздействия на различные группы мышц оптимальным числом повторений считается 50 раз и более. Необходимо также соблюдать определенную последовательность упражнений и разнообразить нагрузку, например, после серии наклонов вперед обязательно выполнить наклоны назад и скручивание позвоночника. Все упражнения надо выполнять технически правильно, зная возможные причины травм и остерегаясь их получить. Предлагаем освоить комплекс подготовительных упражнений на месте, предлагаемый председателем правления Центра изучения оздоровительных систем Дальнего Востока и гимнастики ушу Г.Н.Музруковым и канд.мед.наук М.А.Чернышовым (1988).

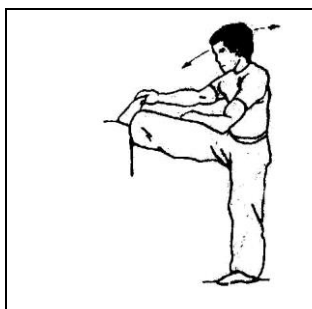
Упражнение 1. И.п. – позиция «наездника»: поставить ноги на расстояние около 1 м, спина прямая, стопы параллельны, колени согнуты, развернуты в стороны и напряжены, плечи чуть опущены, локти подняты, ладони направлены вниз (Рис. 5.3).



Оздоровительный эффект этого упражнения обусловлен интенсивной циркуляцией крови в области малого таза и массажем внутренних органов. Противопоказанием является варикозное расширение вен.

Рис. 5. 3. Позиция наездника.

Упражнение 2. И.п. – стоя лицом к опоре, поднять на нее прямую ногу. Подобрать высоту опоры так, чтобы ноги в коленях не сгибать. Носок опорной ноги повернут в сторону опоры («невыворотно»). Спина прямая. Выполняются пружинистые наклоны к поднятой ноге. Во время наклона взгляд направлен на носок поднятой ноги (Рис. 5. 4).

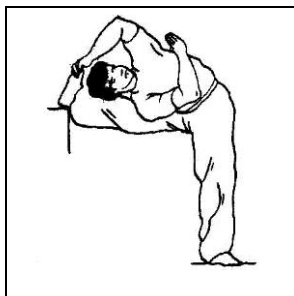


Начав наклоны с небольшой амплитуды, постепенно увеличивайте глубину наклона, сохранив прямые спину и ноги. Подбородок тянуть к носку поднятой ноги. Упражнение выполнять без напряжения, сначала в медленном, а затем в быстром темпе.

Рис. 5. 4. Наклоны к ноге вперед.

Повторить по 50 – 60 наклонов к каждой ноге. Цель упражнения – увеличить подвижность тазобедренного сустава.

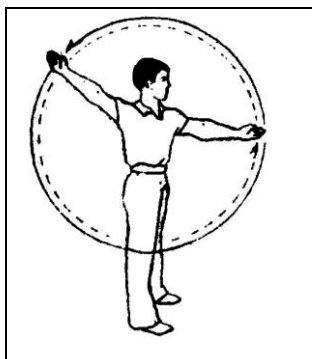
Упражнение 3. И.п. – стоя боком к опоре на одной ноге, другая лежит на опоре (Рис. 5. 5). Носок опорной ноги развернут в сторону от опоры, т.е. «выворотно». Выполняются пружинистые наклоны в сторону к поднятой ноге как описано в упражнении 5.4. Туловище и ноги прямые, взгляд направлен вперед-вверх.



Повторить по 50 – 60 наклонов к каждой ноге. После выполнения упражнений 5. 4 и 5. 5 сделайте несколько расслабленных махов ногами и 4 – 6 глубоких приседаний.

Рис. 5. 5. Наклоны к ноге в сторону.

Упражнение 4. И.п. – стойка ноги врозь (на ширине плеч).

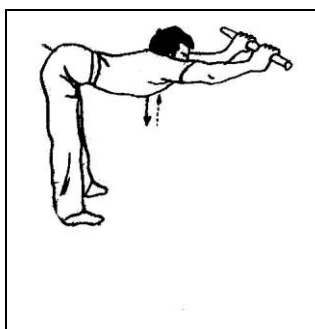


Туловище прямое, левая рука вперед, правая назад. Выполнять одновременные круги прямыми руками с поворотами туловища (Рис. 5. 6).

Повторить по 20 – 30 раз в каждую сторону.

Рис. 5. 6. Круговые движения руками.

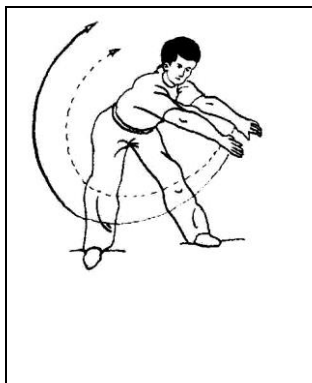
Упражнение 5. И.п. – стоя лицом к опоре ноги врозь (на ширине плеч), наклониться вперед, положив запястья на опору (можно взяться кистью за опору). Голова поднята, взгляд направлен вперед (Рис. 5. 7).



Не сгибая руки, выполнять пружинистые наклоны вперед, стремясь как можно ниже наклониться (как бы «провалиться») туловищем между руками. Подбородок поднят или наклонен к груди. Амплитуду наклонов постепенно увеличивать. Повторить 20–30 движений.

Рис. 5. 7. Наклоны вперед.

Упражнение 6. И.п. – широкая стойка (ноги шире плеч, руки вниз). Выполняется вращение туловищем в горизонтальной плоскости. Вращение начинать с наклона вперед (руки вниз), затем, не поднимая головы, перевести его вместе с руками в сторону, назад и вернуться в и.п. (Рис. 5. 8). При наклоне вперед – выдох, при вращении – вдох.



Упражнение выполнять без напряжения, не задерживать дыхание. Амплитуда движений подбирается в зависимости от возможностей занимающихся с учетом подвижности позвоночника. Повторить по 10 раз в одну и другую стороны.

Рис. 5.8. Вращение туловищем в горизонтальной плоскости.

Упражнение 5.8 считается травмоопасным, поэтому противопоказанием к его выполнению являются боли в спине, особенно в поясничном отделе.

Упражнение 7. И.п. – основная стойка (ноги вместе). Пальцы рук сцепить «в замок», кисти вывернуть кнаружи и поднять руки вверх. Постепенно увеличивая амплитуду, выполнять пружинистые наклоны туловища вперед до касания руками пола. При наклоне – выдох, в и.п. – вдох. Повторить 10 – 20 раз.

Методические рекомендации к выполнению комплекса подготовительных упражнений.

Упражнение для поясницы играет ведущую роль в комплексе расслабляющей и успокаивающей регуляции *ци*. Например, наклоны, сгибания, расслабления и повороты в области талии относятся к видам деятельности, оживляющей циркуляцию энергии почек, в придачу к их функции регулирования канала Печени. Печень запасает кровь, а почки – сексуальную эссенцию. С точки зрения физиологии, печень может нормально функционировать лишь тогда, когда питается эссенцией почек. Однако обилие запаса *ци* в почках зависит от достаточности кровоснабжения из печени. Для усиления деятельности почек печень должна получать питание. Это называется «вода питает дерево». «Печень регулирует активность жизненной энергии». Это означает, что энергия печени имеет физиологические функции выравнивания, подъема, питания и регуляции жизненной энергии. Только тогда, когда энергия печени выровнена и отрегулирована, жизненная энергия и кровь текут свободно, а занимающийся чувствует себя легко и комфортно. Если в печени есть какие-либо патологические изменения, ее регулирующая и выравнивающая функции нарушаются. Из-за этого энергия печени

застаивается, и возникают такие симптомы, как спазмы в груди, подреберные боли, депрессия, нарушения менструации и т.д. Избыток энергии печени часто приводит к импульсивности, раздражительности, бессоннице или сонливости, головокружениям и т.д. [107].

Специальные упражнения (например, комплекс *цигун* «Расслабляющая и успокаивающая регуляция *ци*») предназначены для использования специфической функции печени: печень запасает кровь, а сердце осуществляет ее циркуляцию. Когда человек двигается, кровь течет по всем каналам. Когда он неподвижен, кровь возвращается в печень («депо крови»). Когда человек расслаблен и успокоен, кровь возвращается в печень и питает ее. Таким образом, с помощью комплекса специальных упражнений (наклоны, сгибания, расслабления и повороты в области талии) занимающийся помогает печени выполнять свои функции, обеспечивая ее питание [107].

Характерный для китайской гимнастики тип дыхания очень отличается от обычного. Дыхание должно быть глубокое диафрагмальное (на вдохе живот выпячивается, на выдохе втягивается). Такое дыхание обеспечивает массаж внутренних органов и усиливает кровообращение в органах малого таза.

В первые дни занятий упражнения надо выполнять медленно и лишь постепенно, по мере усвоения, увеличивать скорость, амплитуду движений и количество повторений. Движения и положения туловища должны быть естественными. При этом надо помнить, что естественное и удобное положение – это не всегда одно и то же. Например, для сутулого человека неестественное положение с искривленным позвоночником является удобным. Поэтому используемые понятия требуют уточнения. Естественным можно считать лишь то состояние организма, в том числе и положение тела, которое обеспечивает оптимальный режим его жизнедеятельности. Именно так следует понимать китайский термин *цзыжань* (естественность).

Изучать и выполнять упражнения без перемещения, на месте значительно легче, чем в движении, но ведь большая часть комплексов китайской гимнастики

включает разнообразные упражнения именно в движении. Ниже дается описание одного из них [107].

Мы обращаем внимание читателей на поражающий воображение западного человека коэффициент полезного действия, например, шага - самого простого и естественного упражнения. В умении извлечь максимальную пользу из всего, даже одного движения, явственно просматривается национальная черта китайцев – их практицизм. Шаг с приподнятыми пальцами ног – это упражнение для суставов ног. Оно излечивает заболевания пяти плотных органов (легкие, сердце вместе с перикардом, селезенка, печень, почки). Помимо этого оно увеличивает внутреннюю энергию селезенки и печени, а также способствует мощному и беспрепятственному подъему и течению внутренней энергии тела, что усиливает функцию жизненной энергии и крови. Касание пяткой земли при поднятых носках активизирует *иньские* и *янские* каналы, регулируются *Ян* и *Инь*.

В китайской медицине известно, что внутренняя энергия тела меняется в зависимости от возраста и состояния здоровья. По мере ухудшения состояния здоровья у больного проявляется *синдром пустоты* в нижней части и избытка – в верхней части тела. Это вызывается недостатком энергии в каналах печени и почек. К проявлениям синдрома пустоты в нижней части тела относятся радикулит и боли в коленях, утомляемость и поллюции. К проявлениям синдрома избытка в верхней части тела относятся головокружения, конъюнктивит, подреберные боли и раздражительность [107]. Для улучшения такого состояния в самоуправляемой *цигун*-терапии предлагают стимуляцию кончиков пальцев ног посредством позиции с поднятыми пальцами ног. В данном случае «оживляется» энергия каналов Печени и Селезенки. В то же время стимулируется и пятка, что обеспечивает поток энергии из мочевого пузыря и почек. Одновременно с движением ноги исполнитель должен сконцентрировать ум на нижней части тела, чтобы побудить ненормально поднявшуюся энергию легких опуститься вниз. Это снимает синдром избытка в верхней части тела. Координация верхней и нижней частей тела имеет целью регуляцию избытка в верхней части.

Существует множество самых разнообразных и весьма популярных комплексов физических упражнений. Все они в китайской гимнастике имеют строго определенную последовательность упражнений, чем и отличаются от комплексов западной гимнастической системы. Дело в том, что в китайской гимнастике оздоровительный эффект достигается за счет управления циркуляцией энергией *ци*, которую западный человек мог бы отождествить с понятием «биотоки». Нам - западным людям о ее существовании лучше не дискутировать, а принять как факт. Так же следует относиться и к объективному существованию законов циркуляции *ци*, областей и точек ее локализации. Этот факт имеет место, независимо от того, чувствуем мы эту энергию и ее движение, или нет.

В Китае годами изучали технику управления *ци*. Поэтому мы со своей западной привычкой стремиться к быстрому достижению результата без «лишних раздумий», вряд ли можем рассчитывать на постижение этой китайской мудрости. В связи с этим, целесообразно просто тщательно выполнять рекомендации специалистов, предоставив законам природы делать свое дело.

5.4 Семейное физическое воспитание

Семейное физическое воспитание выполняет социальную, оздоровительную и воспитательную функции. Социальная функция заключается в сплочении семьи. Оздоровительная функция состоит в том, что семейное физическое воспитание способствует воспроизводству здорового и жизнеспособного поколения.

Выполняя воспитательную функцию, семейное физическое воспитание способствует повышению культурного уровня семьи. Это происходит путем приобщения всех членов семьи к активному, здоровому образу жизни, культуре досуга. Общение с природой в туристических походах, воспитание культуры тела и движений, совершенствование техники упражнений до уровня филигранного искусства – все это способствует эстетическому воспитанию членов семьи.

5. 4. 1. Особенности занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста

В дошкольный период (1 – 3 года, 3 – 7 лет) частными задачами физического воспитания детей в семье являются:

- закаливание;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов (сердечно-сосудистой, дыхательной системы, обмена веществ).

В этот период формы и функции организма ребенка претерпевают особенно значительные изменения. Например, за первый год жизни длина тела увеличивается на 50 % по сравнению с первоначальной, к семи годам она увеличивается в 2, 5 раза, а за все остальные годы – на 40 – 60 сантиметров. К первому году утраивается масса тела ребенка. Поэтому в этот период очень важно целенаправленно воздействовать на физическое развитие ребенка. От этого в значительной мере зависит весь последующий ход его физического совершенствования. Период от рождения до семи лет характеризуется большой двигательной активностью ребенка: происходит становление основных жизненно необходимых движений (формирование моторики). Чем большим количеством движений и действий овладеет ребенок, тем шире будут его контакты с реальной действительностью, а значит и благоприятнее условия для психического развития.

Поскольку функции внимания у маленьких детей ослаблены, основным должен быть метод показа по принципу: меньше слов, больше движений. В развитии двигательной функции ведущее место принадлежит центральной нервной системе. Поэтому для детей грудного возраста используют рефлекторные движения на специальный раздражитель (игрушка, звук). Эффективным средством физического воспитания является массаж. С 4-х месячного возраста переходят от пассивных (массаж) и активно-пассивных упражнений для рук, ног, туловища к активным средствам и методам. В раннем возрасте рекомендуется широко применять имитационные упражнения, упражнения с предметами.

5. 4. 2. Особенности занятий физическими упражнениями с детьми школьного возраста

В школьный период физическое воспитание имеет фундаментальное значение. Важная роль должна принадлежать физкультурному образованию детей. К 14 – 15 годам в основном заканчивается развитие функций двигательного анализатора. Родители должны знать, что целенаправленные занятия физическими упражнениями значительно влияют на формирование нервной системы, формируя фенотип. Холерик становится сдержаннее, флегматик – более активным. В этот период возрастает роль словесных методов. Важны интонация, эмоциональная окраска речи, звучность команд и т.п. Данный возрастной период необходимо использовать для формирования характера ребенка, его волевых качеств [42, 99].

При воспитании физических качеств необходимо учитывать так называемые сенситивные (наиболее благоприятные) периоды развития, описанные в специальной литературе. К 12 – 17 годам в период полового созревания родителям необходимо особенно внимательно регулировать физические нагрузки детей. Чрезмерное использование упражнений силового характера и на выносливость могут отрицательно влиять на рост, зрение, половое созревание подростков. Очень полезны упражнения на гибкость, равновесие, координацию движений, ловкость, быстроту. Детей надо обучать самостоятельному использованию простейших средств восстановления, в частности массажу, релаксации [14, 26, 42].

5. 4. 3. Особенности занятий физическими упражнениями взрослых

Физическое воспитание взрослых охватывает следующие возрастные периоды [61]: 19 – 28 лет – молодежный возраст; 29 – 39 лет у мужчин, 29 – 34 года у женщин – 1-й период зрелого возраста; 40 – 60 лет у мужчин, 35 – 55 лет у женщин – 2-й период зрелого возраста; 61 – 74 года у мужчин, 56 – 74 года у женщин – пожилой возраст; 75 – 90 лет у мужчин и женщин – старческий возраст; 91 год и старше – долгожители.

Примерно в течение 1/3 жизни (до 25 – 30 лет) происходит поступательное развитие организма. К 20-ти годам создаются благоприятные условия для

тренировки и проявления силы и выносливости. В этом возрасте заканчивается возрастное созревание органов и систем организма, происходит почти полное окостенение скелета, замедляется рост тела в длину и устанавливается его рост в ширину, увеличивается масса тела. Организм приобретает высокую работоспособность. Некоторые уже становятся родителями. В этом возрасте при прочих равных условиях наилучших спортивных результатов добиваются те, кто систематически занимался спортом с детского возраста. В 31 – 40 лет отмечается стабилизация функциональных возможностей организма, а после 40 лет – их постепенное уменьшение. При нарушении нормального образа жизни, при заболеваниях и относительной гипокинезии (малоподвижность) эти возрастные изменения могут наступать еще раньше [85, 61, 103].

Можно управлять процессом инволюции (старения), замедляя регресс организма. Одним из наиболее эффективных средств является физическое воспитание. Большое значение имеют знания, умения и навыки в применении средств восстановления. В этот период для каждой семьи экономически не выгодно болеть, т. к. семья с подростками требует больше материальных средств. В этот период родители подходят к вершине профессионального опыта работы, завоевывают положение на службе и в обществе. Иногда даже временная нетрудоспособность может лишить возможности продвижения по службе. Болезнь каждого члена семьи вынуждает нести дополнительные материальные затраты.

Люди зрелого и пожилого возраста (после 40 лет) обладают глубокими знаниями и опытом в производственной сфере деятельности. Они представляют ценность для общества. Их болезнь ложится тяжелым бременем не только на членов своей семьи, но и на молодые семьи взрослых детей. В этом возрасте, когда начинаются болезни, многие начинают понимать, что за здоровье надо бороться. В худшем положении оказываются те, кто упустил годы.

Бег, тренажеры, аэробика могут только навредить, особенно если не знать методику их использования, не уметь отличить тренера-инструктора профессионала от дилетанта, не знать особенности своего организма. Физическое воспитание людей пожилого возраста приобретает оздоровительно-профилактический, а в случае

заболеваний - лечебный характер. Большое значение приобретают знания о средствах первой помощи, профилактики и лечения своих заболеваний.

Использование навыков китайского массажа в семейном физическом воспитании полезно для людей любого возраста. В следующем разделе мы приводим несколько комплексов упражнений, апробированных тысячелетним опытом применения в Китае и адаптированных к современности.

5.5 Нетрадиционные средства повышения умственной работоспособности и профилактики некоторых заболеваний

Одним из эффективных средств повышения умственной работоспособности и профилактики некоторых заболеваний является акупрессура (так называемый точечный массаж). Согласно преданиям, около 5 000 лет назад китайцы заметили, что боль уменьшается, если тело массировать камнями с острыми гранями. Они также обнаружили, что некоторые воины после ранения стрелами избавлялись от некоторых застарелых болезней. Эти сопоставления позволили сформулировать принцип, гласивший, что стимуляция определенных точек на теле путем давления на них или введением игл может пойти на пользу больным, излечивая их от многих болезней и недугов [55].

В Китае на протяжении тысячелетий существуют эффективные методы и методики акупунктуры (иглоукалывания), которыми и в настоящее время лечат заболевания не только у людей, но и у животных. Точными методиками установлена взаимосвязь между определенными биологически активными точками на коже и болезнями человека. Известны около 700 таких точек, существуют целые атласы с точным указанием их расположения [36]. Но в традиционной акупунктуре и акупрессуре обычно используются 365 точек, в упрощенном варианте – 108 точек. Сложность заключается в методиках воздействия на них.

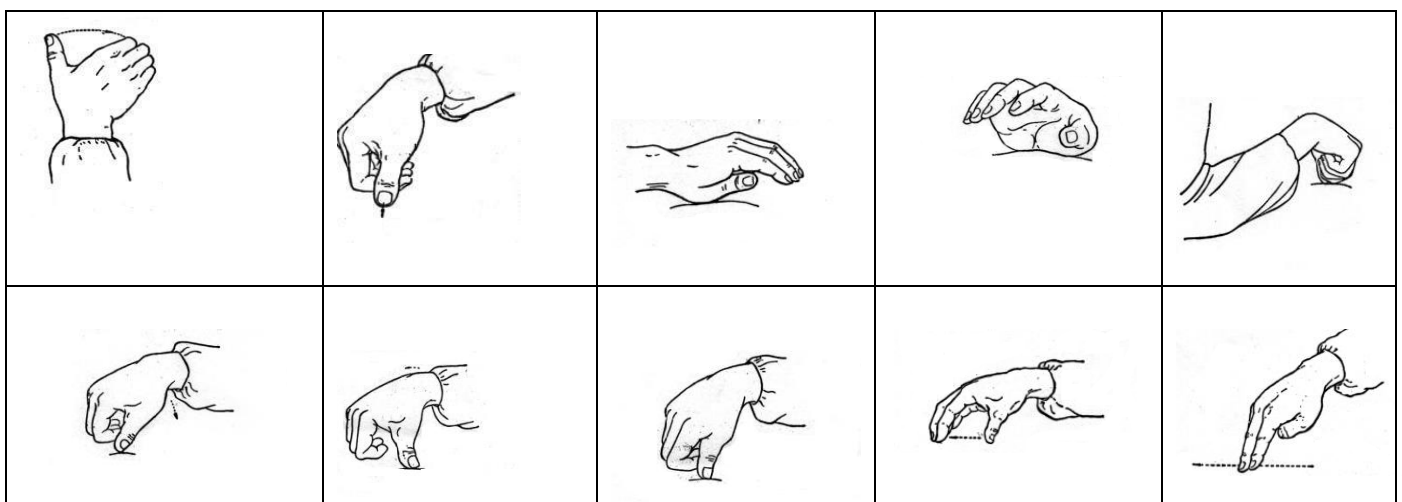
Согласно традиционным представлениям, в организме имеется большое количество акупунктурных точек, расположенных в подкожной клетчатке, а иногда на значительной глубине. Они связаны между собой через «энергетические меридианы» и обладают способностью влиять на жизнедеятельность того или иного

органа. Точки располагаются, как правило, в незащищенных местах - там, где имеются чувствительные нервные пучки. Эти места находятся в соединениях мышц и сухожилий, на открытых поверхностях рук, ног, спины, живота, на ушах, на пятках, на лбу и т.д. С точки зрения физиологии – это уязвимые места, в которых органические нарушения дают мощные рефлекторные всплески [72].

Знание расположения точек составляет основу техники акупунктуры и акупрессуры. Эта техника неразрывно связана с учением о пульсе, о циркуляции биоэнергии (*ци*) в организме, о взаимодействии внутренних органов. Акупунктурная система не ограничивается чисто физическими симптомами. В нее входит также ряд психических состояний. Поэтому при помощи специальных методик можно влиять и на психосоматические особенности организма. Имеется несколько основных способов стимуляции этих точек: иглоукалывание, прижигание и акупрессура (надавливание).

Издrevле каждый китайский врач, владеющий данными методами, хранил в тайне секреты своей методики - оптимальной последовательности точек, на которые следует воздействовать в каждом конкретном случае. Как и в других ремеслах, а может и более строго, свои секреты китайские врачи передавали и передают «из рук в руки» – от учителя к ученику. Ученики отбираются тщательно, причем не каждому из них доверяют сокровенное, свои умения и навыки, традиции древних.

Ниже представлены рисунки, на которых изображены приемы акупрессуры (Рис. 5.9) и комплексы упражнений с ее использованием для профилактики и лечения некоторых распространенных в повседневной жизни расстройств [60].



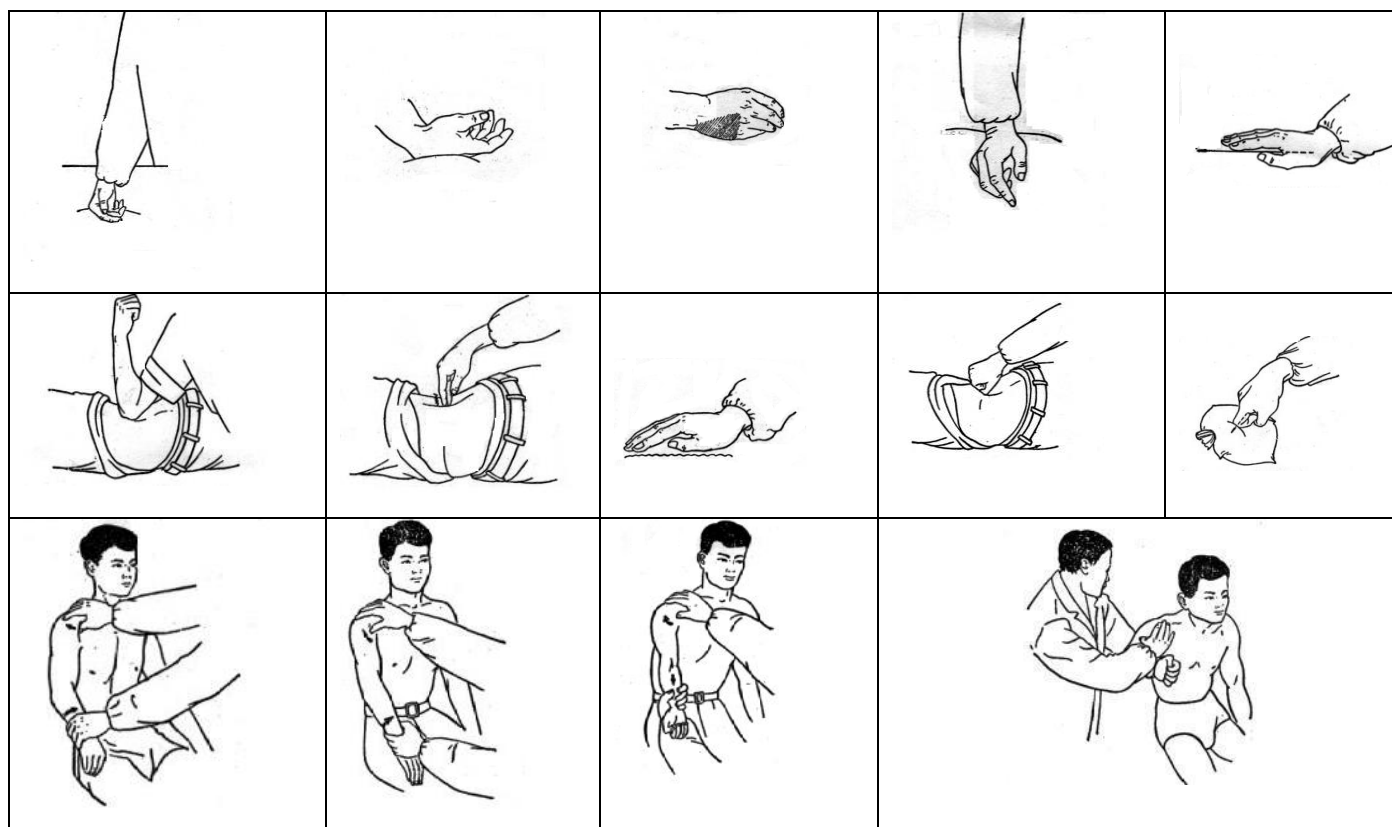


Рис. 5. 9. Приемы акупрессуры

Эффективность китайской медицины в лечении многих болезней давно доказана. Однако западная медицина стройного и последовательного объяснения механизма точечного воздействия пока не имеет. Предлагаются различные версии. Одни специалисты стремятся отнести всю систему к области нервных рефлексов, другие полностью принимают на веру «энергетическую теорию», изложенную в классических китайских текстах, третьи пытаются доказать реальное физическое присутствие меридианов и точек в тканях человеческого тела. Наиболее правильным, считают западные медики, искать объяснение в теории высшей нервной деятельности, в учении о рефлексах [47, 55].

От исполнителя требуется, прежде всего, механическое запоминание указанных в комплексах точек, быстрое их нахождение и главное - умение соизмерять силу воздействия на точку с ожидаемым результатом. Последнее – самое трудное, так как сила нажатия сравнима с дозой эффективного лекарства. По словам доктора Су Хао, приведенные комплексы упражнений даже при недостатке опыта у массажиста не принесут вреда пациенту. На своих уроках он постоянно повторял:

«Выучить эти комплексы не трудно, трудно их выполнять систематически: ежедневно по 20 – 30 минут». По мнению специалистов, метод акупрессуры прост для освоения и выполнения, безвреден, широко доступен и в большинстве случаев эффективен. Он может использоваться в любых условиях (дома, на работе, в путешествии, в дороге и пр.) любым человеком, даже не имеющим специальных медицинских знаний. Его можно использовать как средство неотложной помощи, особенно в местах, удаленных от медицинской помощи. Но для осторожности в случае любого заболевания, требующего медицинского наблюдения, рекомендуем обращаться только к врачам.

5. 5. 1 Методика акупрессуры

Исходное положение (И.п.) у пациента может быть сидя или лежа, но должно быть естественным, удобным и способствовать расслаблению. Массажист должен иметь возможность свободно и в полной мере использовать силу своих пальцев. Регуляция усилия осуществляется степенью нажатия (давления) и варьируется в зависимости от физического состояния пациента и болезни. Более легкая степень нажатия практикуется при работе с пациентами в таких случаях: для тех, кто впервые использует акупрессуру; при ощущении острой боли; при наличии припухлости, опухоли; для тех, кто имеет слабые и дряблые мышцы; при наличии осложнений в виде высокого кровяного давления, тяжелой анемии, сердечных заболеваниях.

Сильное давление на точки и участки применяется при хронических заболеваниях; при отсутствии других осложнений, кроме наблюдающихся симптомов; при отсутствии утомления; при значительном слое жировой и мышечной ткани.

Чжан Минью и Суь Синьюань обращают внимание на то, что «в древности массаж был разновидностью телесных упражнений. Он активизирует все суставы так, что конечности становятся легкоподвижными. Человек сохраняет бодрость посредством упражнений так же, как дверные петли за счет движения избегают поедания червями» (цитата по Чжэнь Вэньшоу «Причины заболеваний») [107].

Описывая массаж, автор говорит, что ручной массаж сам по себе имеет функции активизации суставов. Где бы ни применялся ручной массаж, заболевание вылечивается в результате воздействия идущих от рук инфракрасного излучения, токов статического электричества и потоков частиц.

На руке объединены шесть каналов, три из которых – *Ян* и три – *Инь* (на ноге также объединены шесть каналов, три – *Ян* и три – *Инь*). В каждом канале есть пять типов точек. Это так называемые точки *ушу* («пять переправ»), или точки пяти первоэлементов. Назначение ручного массажа – активизировать пять точек руки, а также суставы запястья, ладоней и пальцев рук, чтобы укрепить посредством *даоинь* все суставы всего тела, согласуя это с поднятием пальцев ног. В этом значение расслабления суставов и настройки сухожилий. Используя жизненную энергию руки и возвращая ее обратно для благотворного воздействия на свое тело, необходимо усилить ментальный *даоинь*, т.е. «слить деятельность ума и жизненную энергию воедино». Это третий (первые два принципа – регуляция дыхания и успокоение) основной принцип *цигун*-терапии с самоуправлением [106, 107]. Комплекс «Успокоение массажем головы» может служить примером использования этой техники массажа. Ее механизм и назначение следующие. Центром контроля всего тела является голова, где расположен головной мозг и высшие нервы тела. В традиционной китайской медицине ее называют «штаб-квартирой всех каналов *Ян*». Комплекс системы *цигун* «Успокоение массажем головы» предназначен для снятия беспокойства и регулирования *Ян* путем массирования разных точек головы, что исправляет обычную разбалансированность *Инь* и *Ян*. Массаж точек головы может снять возбуждение коры головного мозга, помочь мозгу расслабиться и успокоиться, регулировать сосудодвигательный центр и способствовать регулярному расширению и сужению кровеносных сосудов. Массаж головы дает очень хороший эффект при лечении мозгового ангиосклероза и коронарного склероза [107]. Однако следует придерживаться следующих санитарно-гигиенических требований и противопоказаний:

1. Во избежание у пациента ощущения холода или озноба, которые препятствуют расслаблению, комната, в которой проводится массаж, должна быть теплой, хорошо проветренной, тело - чистым, лицо без косметики.

2. У массажиста руки должны быть чисто вымытыми и теплыми, ногти коротко обрезаны, украшения сняты.

3. Противопоказано выполнять массаж после приема пищи.

4. Массаж противопоказан беременным и тяжелобольным.

5. Акупрессура противопоказана при наличии на коже потертости, шрамов или инфекции.

6. Массаж необходимо прекратить при ухудшении состояния пациента.

5. 5. 2 Массаж головы для успокоения, профилактики зрительного утомления и восстановления зрения

По рассказам преподавателей и студентов – граждан Китая, в школах их страны подобные комплексы учащиеся выполняют ежедневно по 20 минут после каждых 1 – 2 уроков. Если у детей младшего школьного возраста есть проблемы со зрением, ежедневное выполнение нижеприведенного комплекса упражнений позволяет в некоторых случаях их устранить и даже отказаться от очков.

Базовые методические требования, касающиеся всех упражнений данного комплекса, следующие. Исходное положение пациента – сидя или лежа. Закрывать глаза и сконцентрировать внимание на расслаблении («душа расслаблена») – 2 мин. Спокойно дышать в удобном ритме: вдох носом, выдох ртом. Дыхание надо сочетать с расслаблением – 2 мин. Если не удобно выдыхать ртом, надо этому учиться.

Упражнение 1. Исходное положение (И.п.) – сидя или лежа, глаза закрыты. Расслабление – 2 мин. Медленное дыхание (носом вдох, ртом выдох) – 2 мин.

Упражнение 2. И.п. - то же, глаза закрыты. Дыхание спокойное, проверить расслабление мышц тела и лица. Указательные пальцы обеих рук накладываем на точки *ян бай* (Рис. 5. 10 – а, б). Чувствуя на подушечках пальцев упругость мышц, с

небольшим давлением выполняем 4 круговые движения к переносице, затем от переносицы в стороны.

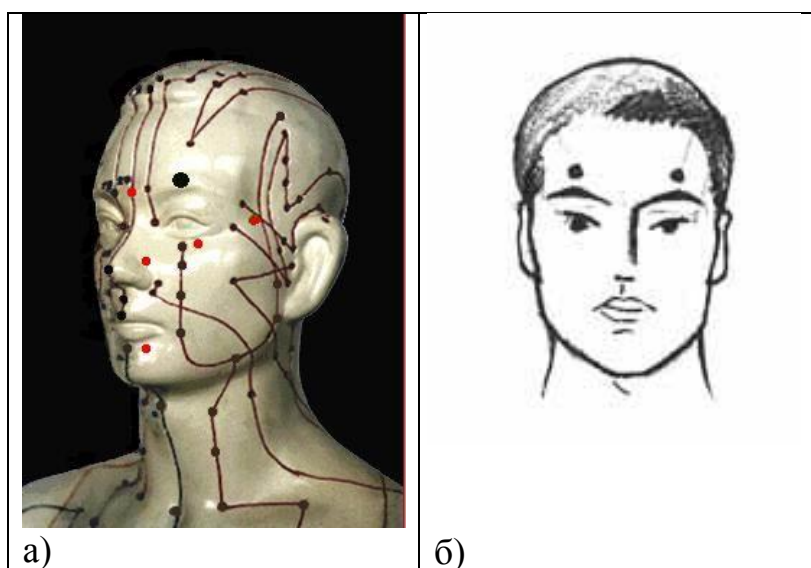


Рис. 5. 10 – а, б. Расположение точек «ян-бай».

Повторить 4 серии по 4 круговых движений в одну и 4 круговых движений в другую стороны - $(4 + 4) \times 4$ серии. Следить за расслаблением и правильным дыханием.

Упражнение 3. И.п. – то же, глаза закрыты. Дыхание спокойное, проверить расслабление мышц тела и лица. Следить за расслаблением и правильным дыханием. Указательные пальцы обеих рук накладываем на виски (точки *тхэ-йян*) (Рис. 5. 11 – а, б). Эти точки очень важны. Эффект достигается за счет «массажа мозга».

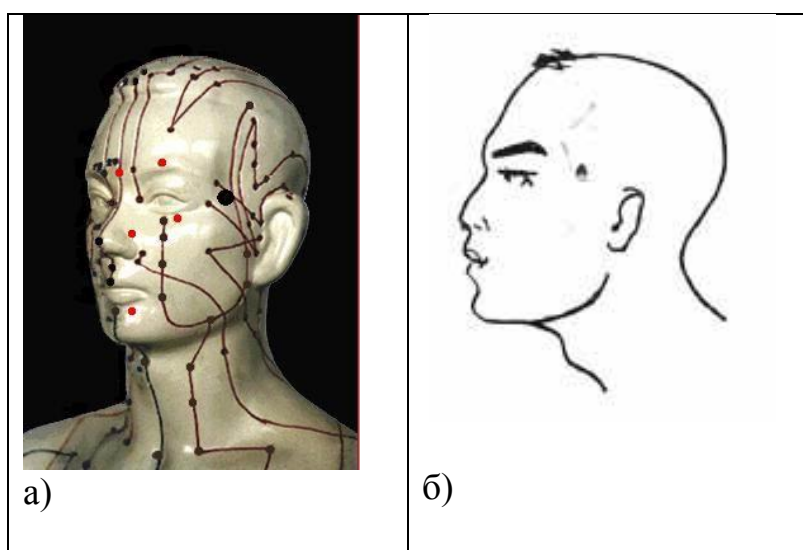
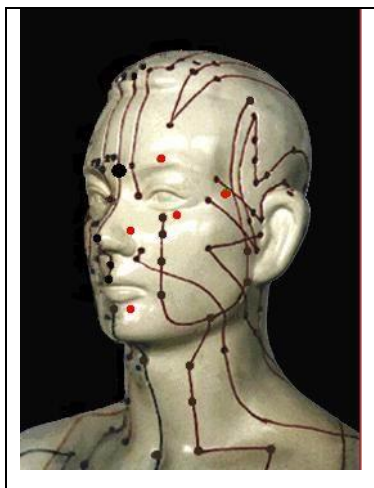


Рис. 5. 11 – а, б. Расположение точек «тхэ-йян».

Чувствуя на подушечках пальцев упругость мышц, с небольшим давлением выполняем 4-е круговых движений вперед к носу, а затем 4-е круговых движений назад от носа. Повторить 4 серии по 4 круговых движений в одну и 4 круговых движений в другую сторону - $(4 + 4) \times 4$ серии. Данное упражнение нормализует внутричерепное давление, устраняет насморк, головную боль в критические дни у женщин. Если при массаже возникает болевое ощущение, не надо бояться. Продолжайте массаж, но проверьте правильность дыхания и сильнее расслабьтесь.

Упражнение 4. И.п. – то же, глаза закрыты. Дыхание спокойное, проверить расслабление мышц тела и лица. Сложить руки следующим образом: «правша» сгибает правую руку под прямым углом и ставит ее локоть на ладонь левой руки перед собой, а «левша» - наоборот. Накладываем указательный палец правой (левша – левой) руки на точку *инь - тан* («третий глаз») (Рис. 5. 12). Через эту точку «в мозг входит и выходит информация» (так называемое «шестое чувство»).

С небольшим давлением выполнить 4 круговые движения к левому глазу, а затем 4 круговые движения к правому глазу. У левши наоборот – сначала выполнять 4 круговые движения к правому глазу, а затем 4 круговые движения к левому глазу. Должна чувствоваться небольшая боль.



Следить за расслаблением и правильным дыханием. Повторить 4 серии по 4 круговых движений в одну и 4 круговых движений в другую стороны - $(4 + 4) \times 4$ серии.

Рис. 5. 12 – а, б. Расположение точек «инь-тан».

Упражнение 5. И.п. – то же, глаза закрыты. Дыхание спокойное, проверить расслабление мышц тела и лица. Указательные пальцы обеих рук наложить на точки *чен – чй*, расположенные под глазом немного ниже середины глазницы (Рис. 5. 13 – а, б, в).

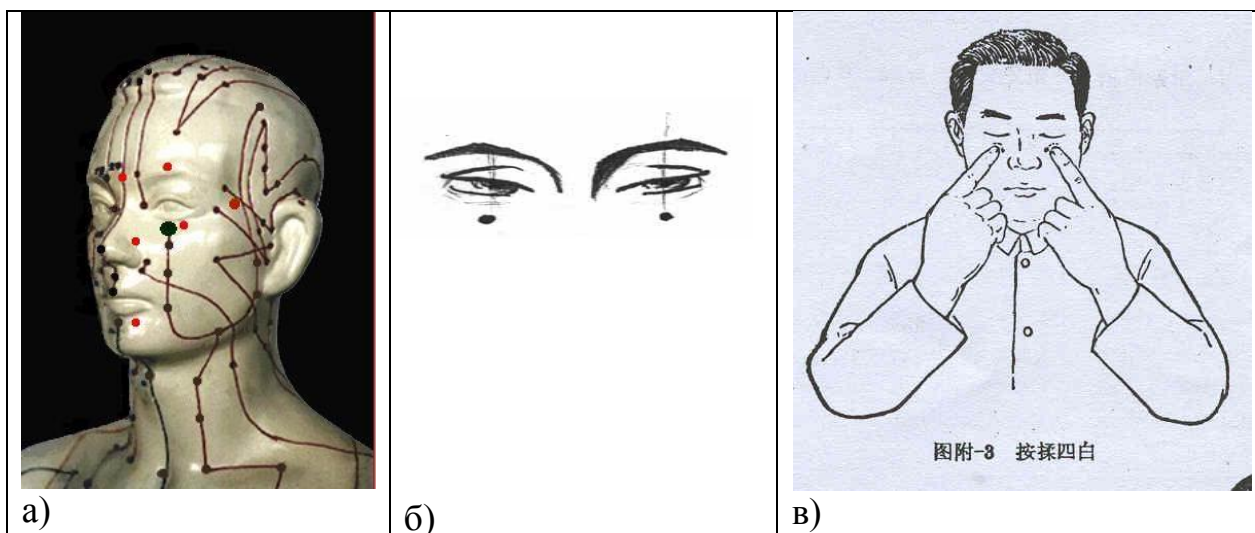


Рис. 5. 13 – а, б, в. Расположение точек «чен-чй».

Со средним давлением выполняем 4 круговые движения по направлению к носу, а затем 4 круговые движения от носа. Повторить 4 серии по 4 круговых движений в одну и 4 круговых движений в другую стороны – $(4 + 4) \times 4$ серии. Во избежание отека точки сильно не давить. Следить за расслаблением и правильным дыханием. Данное упражнение рекомендуется выполнять при насморке для улучшения носового дыхания.

Упражнение 6. И.п. – то же, глаза закрыты. Дыхание спокойное, все мышцы и «душа» расслаблены. Для «правши»: правую руку согнуть под прямым углом, поставив ее локоть на ладонь левой руки перед собой. Большой и указательный пальцы правой руки накладываем на точки *цзин – мин* (Рис. 5. 14 – а, б, в).

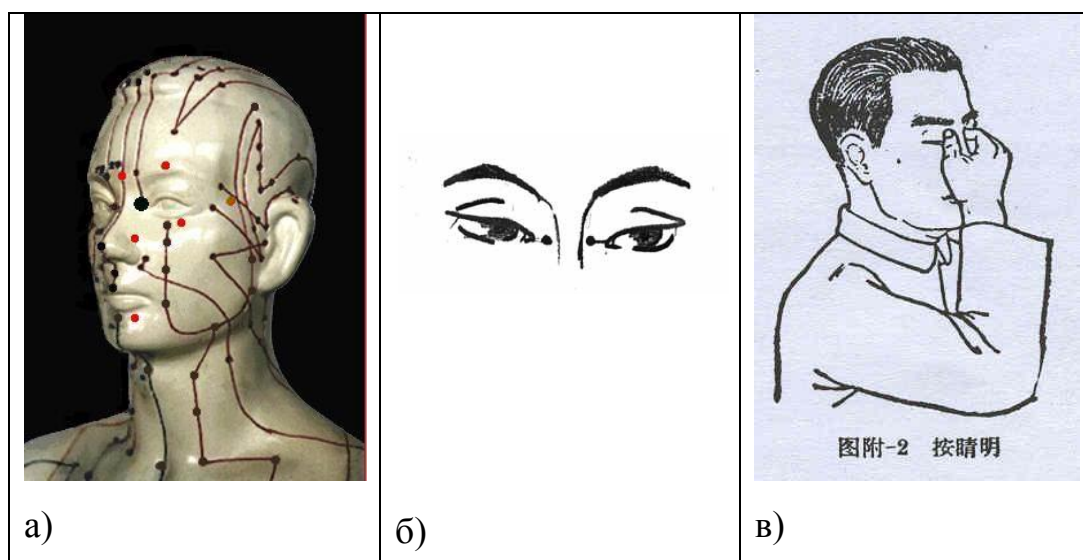


Рис. 5. 14 – а, б, в. Расположение точек «цзин-мин».

Для «левши»: движения выполнять пальцами согнутой левой руки. Ощущая бугорки по бокам носа (на кости ближе к переносице), с довольно сильным давлением выполняем 4 круговые движения вперед по направлению к переносице, а затем 4 круговые движения от нее по направлению к бровям и глазам. Повторить 4 серии по 4 круговых движений в одну и 4 круговых движения в другую стороны - $(4 + 4) \times 4$ серии.

Данное упражнение рекомендуется выполнять при насморке для улучшения носового дыхания.

Упражнение 7. И.п. – то же, глаза закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Большими пальцами обеих рук упираемся в точки *тхэ-йян* (Рис. 5. 15 – в). Согнутые указательные пальцы сомкнуть и положить на переносицу, сильно нажимая вторыми фалангами на кость (Рис. 5. 15 – а, б).

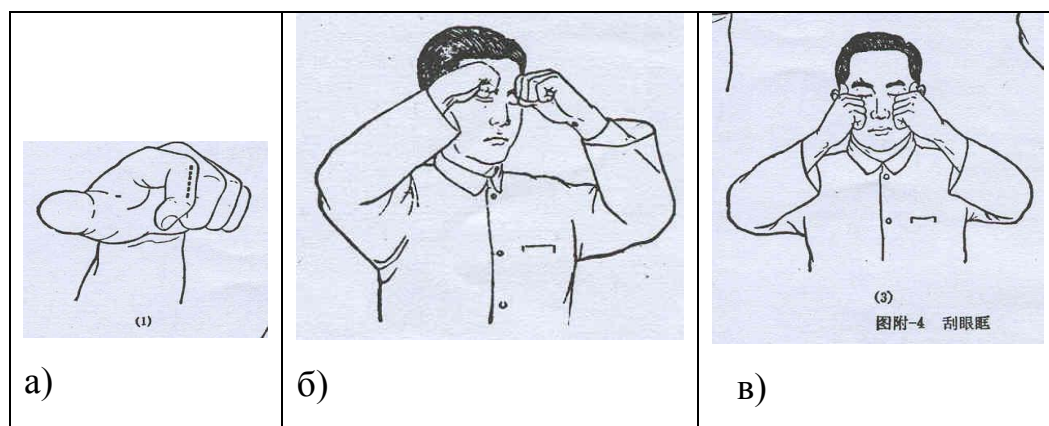


Рис. 5. 15 – а, б, в. Позиции пальцев рук при массаже области «мэй-чюй»

Продолжая сильно давить большими пальцами на виски, а указательными на область *мэй-чюй*, растираем брови от переносицы в стороны 4 раза. К концу брови давление постепенно уменьшать. Должно быть ощущение тепла.

Упражнение 8. И.п. – то же, глаза закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Большие пальцы рук наложить на точки *тхэ-ян* на висках (Рис. 5. 16 а – б). Подушечками указательных пальцев той же руки гладим, слегка придавливая, верхнее веко от середины в стороны 4 раза, затем аналогично гладим нижнее веко от носа в стороны 4 раза (Рис. 5. 16 – а).

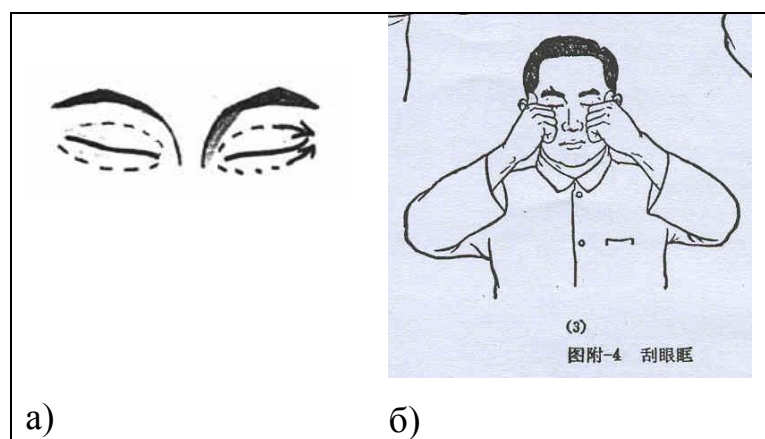


Рис. 5. 16 – а, б. Позиции пальцев рук на т. «тхэ-ян».

Повторить 4 серии по 4 движения на верхнем и на нижнем веке - $(4 + 4) \times 4$ серии. Это упражнение полезно выполнять через каждый час при работе с компьютером, особенно, когда ощущается «песок в глазах». При правильном выполнении должны выделяться слезы, которые «очищают глаза».

Упражнение 9. И.п. – то же, глаза закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Выполнить массаж ушных раковин и височной области (*той - чюй*). Для этого ладонями рук (мягкой частью ладони, расположенной ближе к мизинцу) зажать уши. Пальцы рук повернуть назад и сомкнуть на затылке (Рис. 5. 17 - а). Медленно и очень сильно надавить на уши, а затем медленно отпустить. Следить за равномерным расслабленным дыханием и за тем, чтобы не было хлопка – резкого изменения давления в ухе. Повторить 4 раза. Это упражнение используется как «массаж мозга» и «массаж нервной системы».

Упражнение 10. И.п. – то же, глаза закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Наложить ладони на виски (на височную кость), пальцы рук обхватывают голову за ушами (Рис. 5. 17 - а). Удерживая пальцы неподвижно, сильно надавливаем на височную область и подтягиваем запястье вверх к пальцам, т.е. растираем основаниями ладоней височную область кверху (Рис. 5. 17 - б). Повторить 4 раза.

Упражнение 11. Наложить у переносицы на глаза сомкнутые впереди ладони, обхватив сверху пальцами голову (Рис.5.17-а).

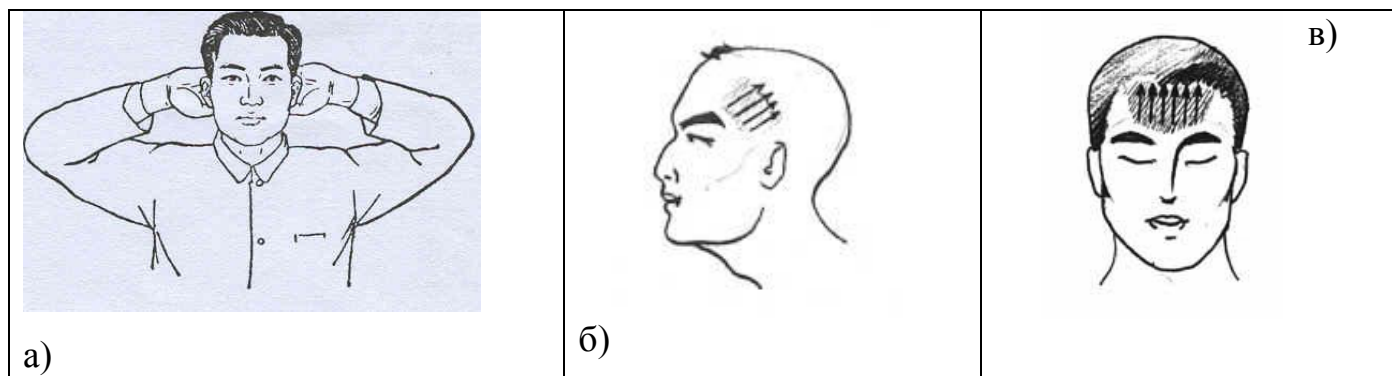


Рис. 5. 17 – а, б, в. Позиции пальцев рук и контактные зоны акупрессуры в упражнениях 9 – 11.

Растираем основаниями ладоней лобную область кверху (Рис. 5. 17 - в). Повторить 4 раза. Стремиться к полному расслаблению и спокойному правильному дыханию. Массируются мышцы и многие биологически активные точки головы. Всего повторить 4 серии по 4 движения на височной и на лобной области. Если возникает головная боль или ощущается дискомфорт, уменьшить давление и количество серий. После выполнения всех упражнений сразу не вставать! Открыть глаза и посидеть спокойно 10 – 15 минут.

5. 5. 3 Массаж головы для устранения головной боли, нормализации давления в сосудах головного мозга

Регулярное выполнение (в течение 1 месяца) предлагаемого комплекса упражнений замедляет процессы «старения мозга», является профилактикой инсультов, судорог, приступов эпилепсии, предотвращает психические стрессы, успокаивает, улучшает настроение, способствует быстрому засыпанию и крепкому сну. Массаж выполняется с партнером. *Помните: точки находятся на мышцах, сосуды не давить!*

Если массаж выполняется правильно, после него пациент хочет спать. У пациентов, не имеющих нервно-психических заболеваний, после выполнения 20-ти

сеансов 1 – 17 упражнений головная боль, связанная с переменной погоды, не беспокоит в течение 1 года.

По рассказам жителей Китая, раньше в Китае этим массажем владели парикмахеры. Они не только стригли, брили и делали прически, но также выполняли массаж головы для профилактики и лечения некоторых заболеваний. В современном Китае это мастерство утеряно.

Упражнение 1. И.п. – сидя, глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сзади – за спиной пациента. Наложить большие пальцы на парные точки *цзян – цзин*, остальные пальцы рук опущены вниз на грудь пациента. Давить большими пальцами на обе точки (Рис. 5. 19 – а, б) одновременно и сильно в течение 1 минуты.

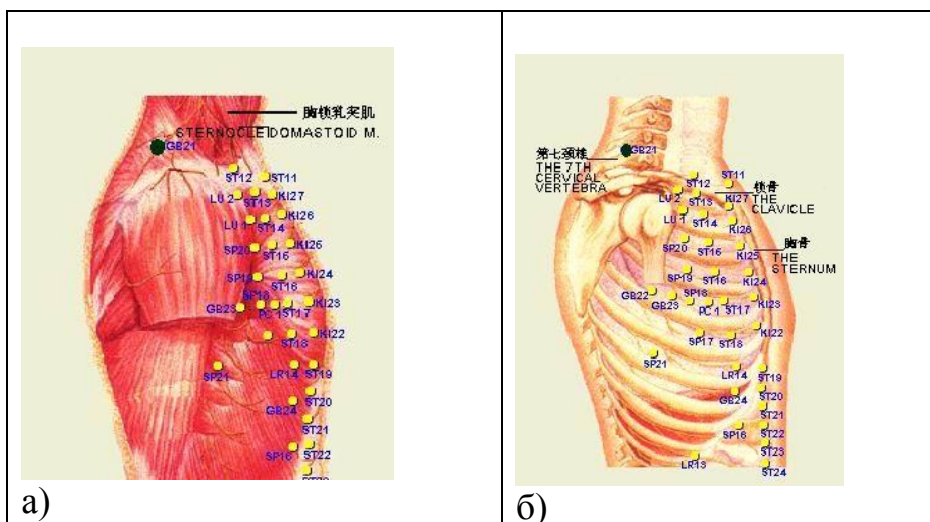


Рис. 5. 19 – а, б. Расположение парных точек «цзян – цзин».

Упражнение 2. И.п. – то же, глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сзади – за спиной пациента. Положить ладонь одной руки на спину пациента около изгиба шеи. Большим пальцем этой же руки найти точку «тянь-чжу», которая находится на мышце шеи ближе назад на высоте большого пальца между сосудами (Рис. 5. 20 – а, б, в). *Кровеносный сосуд не давить!*

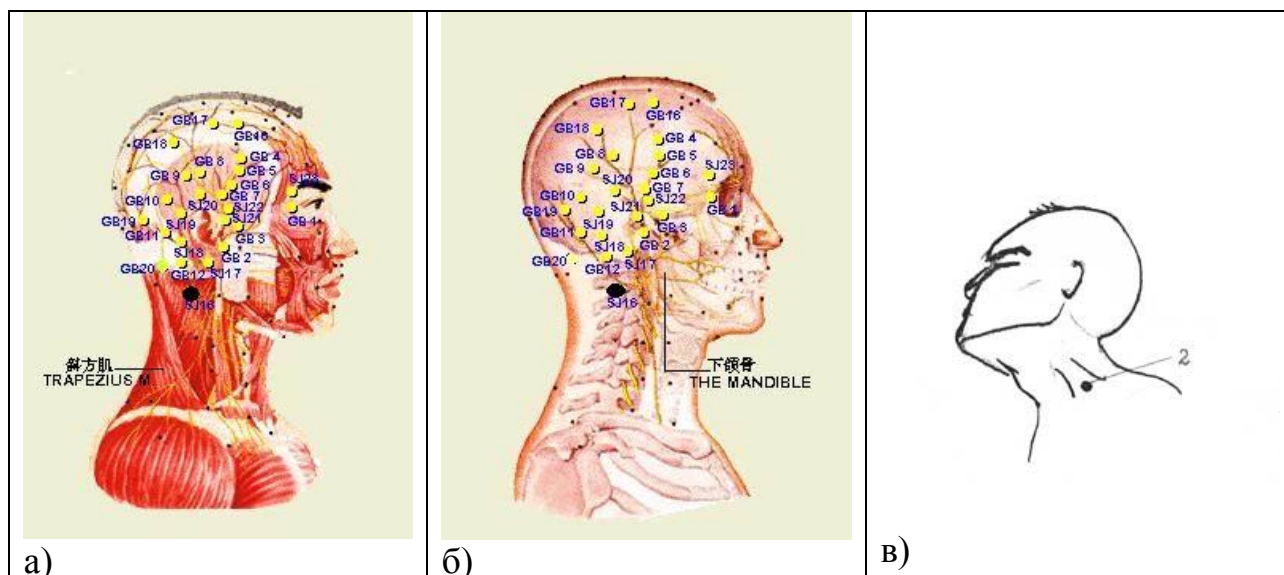


Рис. 5. 20 – а, б, в. Расположение парных точек «тянь-чжу».

Ладонь другой руки наложить на противоположную височную часть головы, немного наклонив ее навстречу давлению. Правой рукой давить точку на левой стороне шеи в течение 1 минуты.левой – удерживать голову, противодействуя давлению. Повторить то же на симметрично расположенной точке в другую сторону другой рукой.

Упражнение 3. И.п. – то же, глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сзади – за спиной пациента. Обе руки положить на плечи пациента четырьмя пальцами на грудь, а большой палец – на спину около изгиба шеи. Указательные пальцы обеих рук наложить на парные точки *чье – пье* около ключицы и давить их в течение 1 минуты (Рис. 5. 21 –а, б, в).

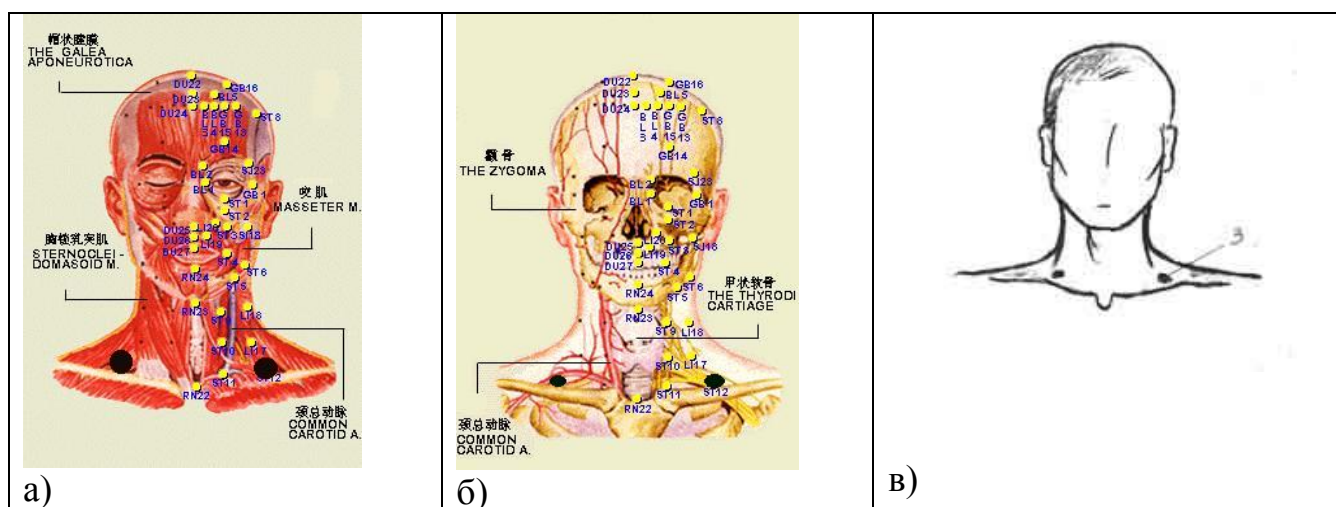


Рис. 5. 21 – а, б, в. Расположение парных точек «чье-пье».

Давление производится с разной силой, в зависимости от проблемы (боли в руке, шее, в груди). Если надо устранить головную боль, давят сильно.

Упражнение 4. И.п. – то же, глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сзади – за спиной пациента. Массаж симметричных точек 4 (*фэн – чи*), расположенных на основании черепа (Рис. 5. 22 – а, б, в), выполняется указательным и большим пальцами следующим образом.

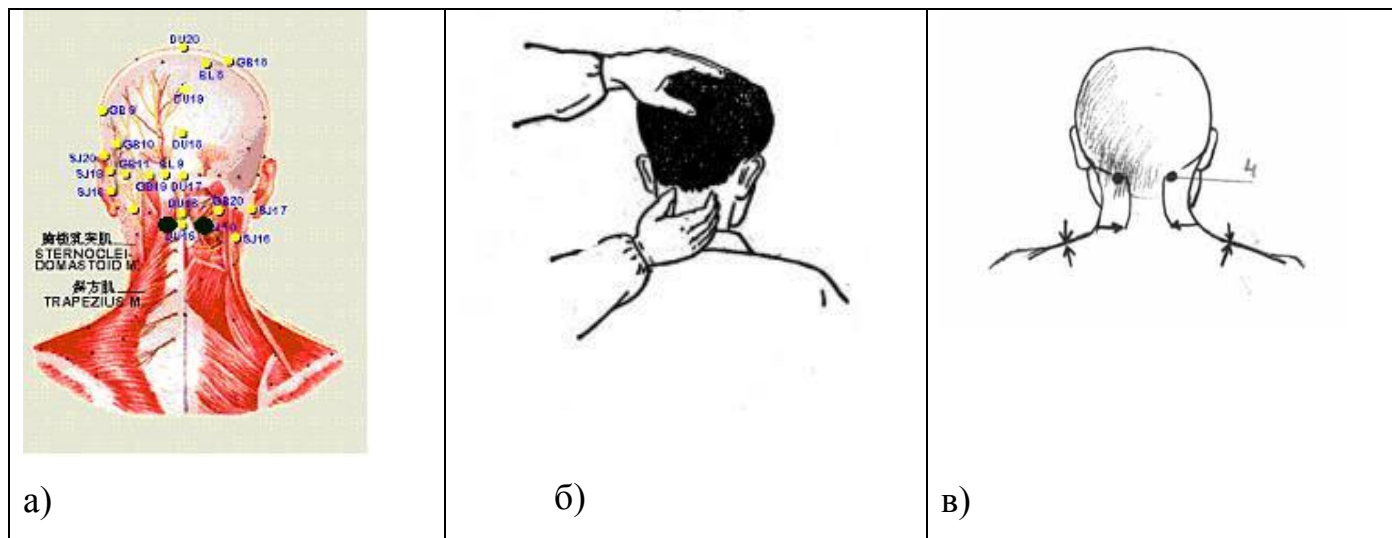
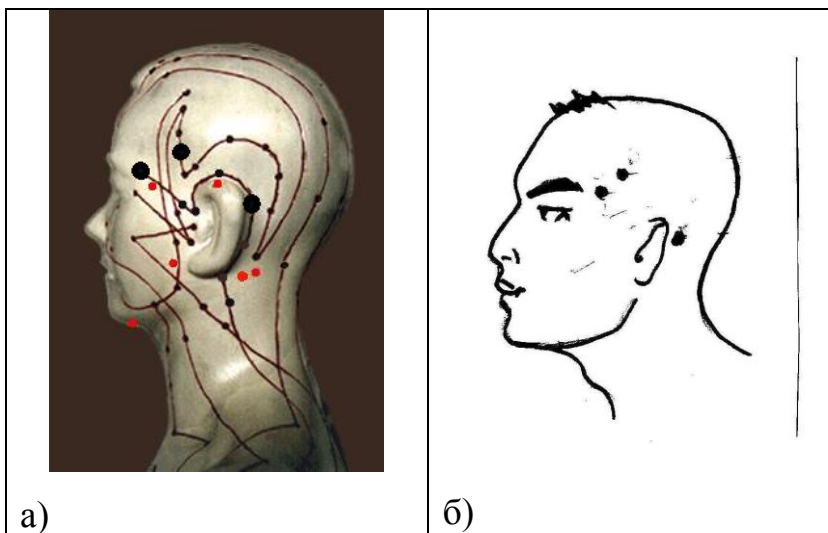


Рис. 5. 22 – а, б, в. Позиции рук и расположение парных точек «фэн-чи».

Пальцами левой руки давить на указанные точки в течение 1 – 2 минут в зависимости от степени головной боли. У женщин правую руку (у мужчин – левую) массажист располагает на голове следующим образом: правый мизинец находится на левой брови, большой палец – на макушке, остальные пальцы направлены в сторону лба. Ладонью правой руки давить навстречу давлению большого пальца левой руки. В конце указанного времени снять указательный палец с точки, а большим пальцем усилить давление на точку, расположенную справа, завершив это давление вращением типа «штопор». У женщин первой массируется точка справа. После этого повторить все, поменяв руки и направление движений. У мужчин все выполнить другой рукой и в другую сторону, причем, первой массируется точка слева. Это упражнение устраняет головную боль, улучшает (усиливает) кровоснабжение мозга. Очень эффективно при спазмах сосудов головного мозга.

Можно использовать при отравлениях. В этом случае стремятся вызвать рвотный рефлекс за счет очень сильного давления на точки *фэн – чи*.

Упражнение 5. И.п. – то же, глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сзади – за спиной пациента. Тремя пальцами обеих рук – большим, указательным и средним одновременно массируются симметричные точки на височной мышце следующим образом.



Указательные пальцы накладываем на точки (Рис. 5.23–а,б), расположенные немного выше виска, средние – на точки, которые находятся на висках, большие – на точки сзади за ухом.

Рис. 5. 23 – а, б. Расположение точек для снятия головной боли.

Одновременно двумя руками с большой силой встречным движением давим на указанные точки в течение 1 мин. Пациент должен быть предельно расслаблен. Расслабление лица можно контролировать, глядя в зеркало. Упражнение хорошо снимает головную боль при смене погоды.

Упражнение 6. И.п. – то же, глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сзади – за спиной пациента. Массаж выполняется сверху вниз по точкам, расположенным в три ряда. Первый ряд находится на границе волосистой части головы. Второй ряд – на расстоянии толщины одного пальца от первого, третий – на расстоянии двух пальцев от первого ряда (Рис. 5. 24 – б). На Рис. 5. 24 - а указаны первый, второй и третий ряды точек. Медленно и сильно (у женщин начинать на левой стороне головы, а у мужчин – на правой) выполнять с давлением щипковые (встречные) движения двумя большими пальцами по волосистой границе за ухом сверху вниз. Можно давить на указанные

семь точек только подушечкой большого пальца. В этом случае голову пациента с небольшим сопротивлением держать другой рукой.

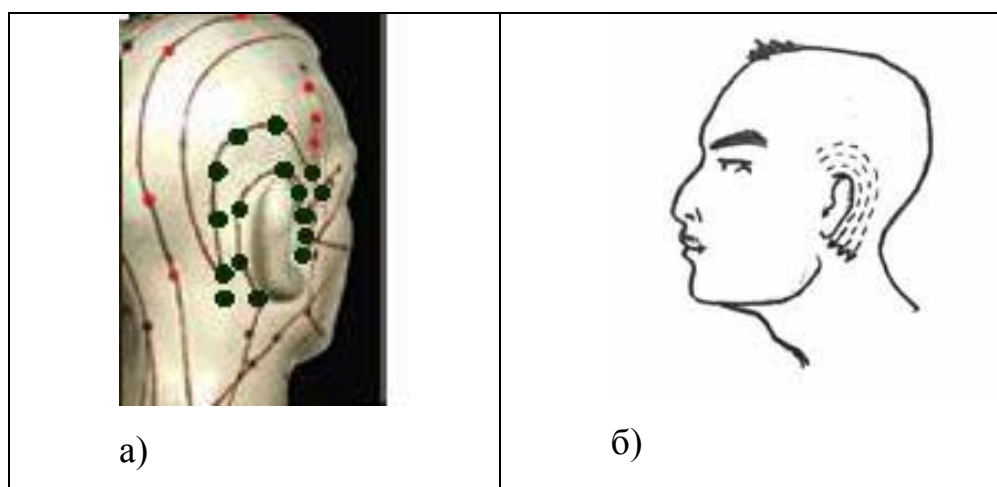


Рис. 5. 24 – а, б. Расположение точек для снятия головной боли.

Повторить упражнение симметрично на другой стороне головы. Кроме снятия головной боли, данное упражнение рекомендуется использовать при испуге у детей. При правильном его выполнении дети лучше засыпают.

Упражнение 7. И.п. – то же, глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сбоку от пациента. Очень медленно и сильно выполняется давление подушечкой большого пальца сзади по средней линии головы снизу вверх последовательно на девять точек (Рис. 5. 25 – а, б, в, г).

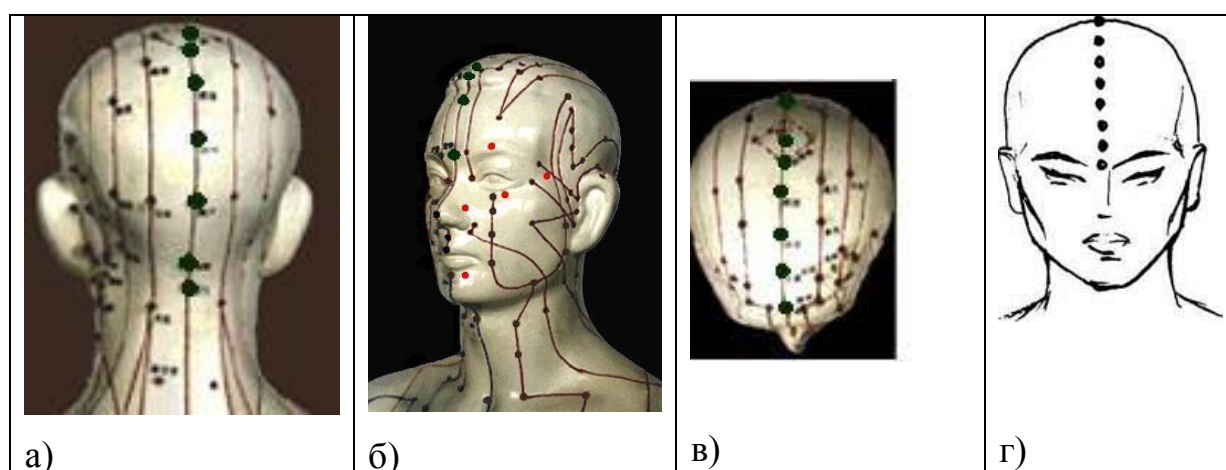
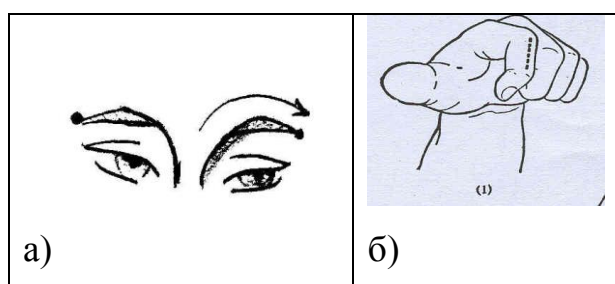


Рис. 5. 25 – а, б, в, г. Расположение точек по меридиану черепа.

Закончить массаж на точке «*третий глаз*» между бровями (*инь – тан*). На эту точку сильно давить в течение 1 мин. Ладонью другой руки, расположенной на затылке, выполнять встречное давление на голову.

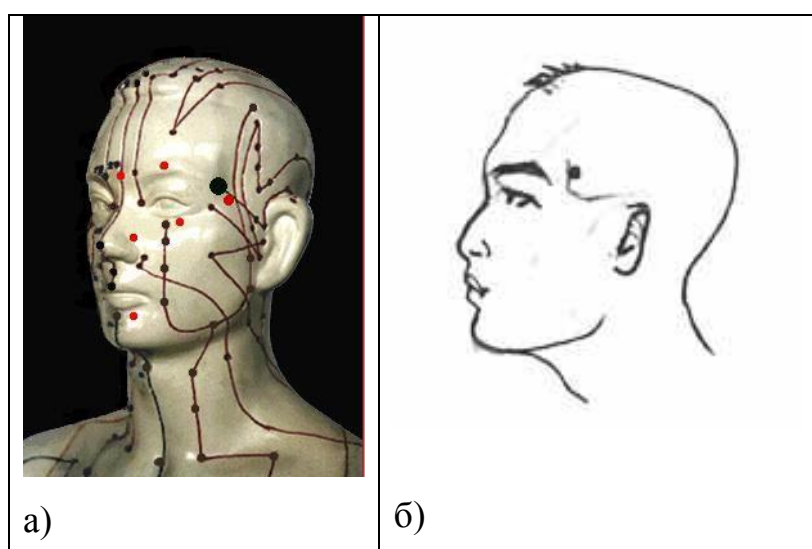
Упражнение 8. И.п. – то же, глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сзади – за спиной пациента. Согнутые средние пальцы массажиста соединены на переносице пациента. С большим усилием вторыми фалангами указательных пальцев растирать брови от переносицы в стороны (Рис. 5. 26 – а, б).



В конечной точке давление должно быть максимальным. Можно выполнять растирание подушечками указательных или средних пальцев. Повторить 20 раз.

Рис. 5. 26 – а, б. Позиция пальцев рук и направление массажа бровей.

Упражнение 9. И.п. – то же, глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сзади – за спиной пациента. Выше виска на волосистой части головы найти точку, где боль ощущается сильнее всего (Рис. 5. 27 – а, б). В области данной точки подушечкой большого пальца или сложенными вместе указательным и средним пальцами выполнять трение с вращательным



движением 100 раз в одну, а затем 100 раз в другую сторону. Массажные движения выполнять быстро и сильно. Ладонью другой руки, расположенной на теменной кости с противоположной стороны, выполнять встречное давление на голову.

Рис. 5. 27 – а, б. Расположение точек акупунктуры височной области.

Повторить упражнение другой рукой с другой стороны головы в той же дозировке. Массаж в области данной точки можно выполнять пяткой ноги (чистая нога одета в чистый носок). В этом случае пациент лежит горизонтально на боку, положив голову на мягкий, но плотный валик или подушку. Дозировка та же - 100 раз в одну и другую стороны.

Упражнение 10. И.п. – то же. Глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сзади – за спиной пациента.

Выполняется массаж височной мышцы следующим образом. Большие пальцы обеих рук располагаются на голове сзади, за ушами. Две ладони со слегка разведенными четырьмя другими пальцами накладываются на височные области около глаз и конца бровей.

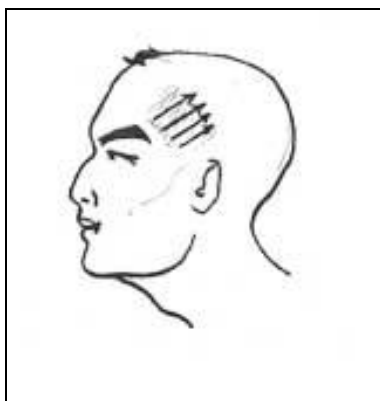


Рис. 5. 27. Линии «скребущих» движений на височной области.

Скребущим движением, сгибая и подтягивая четыре пальца, по направлению к ушам выполняется массаж височной области (Рис. 5. 27). Повторить 100 раз.

Упражнение 11. И.п. – то же, глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит немного сбоку от пациента. На основании черепа ближе к уху найти точки (рядом с т. *фэнг-чи*) (Рис. 5. 28 – а, б, в).

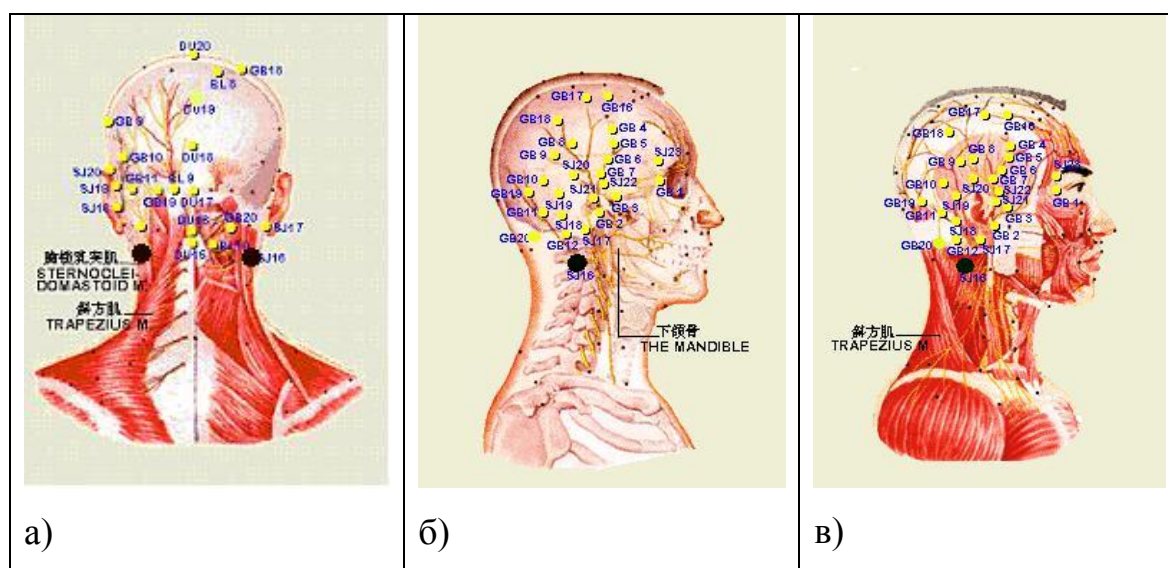


Рис. 5. 28 – а, б, в. Точки акупрессуры для снятия головной боли и улучшения памяти.

Очень сильно подушечкой большого пальца (или сложенными вместе указательным и средним пальцами) выполнять давление на данную точку, сочетая его с трением и вращательным движением. Ладонью другой руки, расположенной на лобной части, держать голову с небольшим встречным давлением. Повторить 100 раз в одну, а затем 100 раз в другую сторону. Массажные движения выполнять быстро и очень сильно, несмотря на боль.

Считается, чем больше проблема (головная боль, отек и др.), тем сильнее ощущается боль. В этом случае пациент должен по возможности ее терпеть. Боль будет намного меньше, а затем исчезнет совсем, если пациент сможет расслабиться и правильно дышать. Если проблемы нет, боль отсутствует. Упражнение рекомендуется выполнять для профилактики и устранения головной боли, связанной со сменой погоды, а также для улучшения памяти.

Упражнение 12. И.п. – то же, глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сзади – за спиной пациента. Выполняется массаж головы (мозга) следующим образом. Расслабив кисти рук, особенно запястья, подушечками всех пальцев обеих рук поочередно в быстром темпе выполнять постукивание по всей волосистой области головы пациента (Рис. 5. 29 - а).

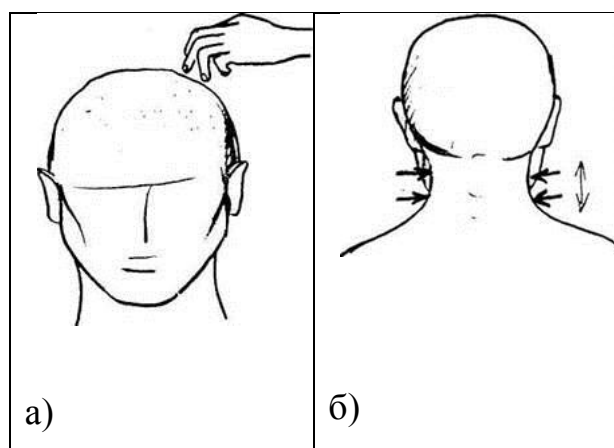


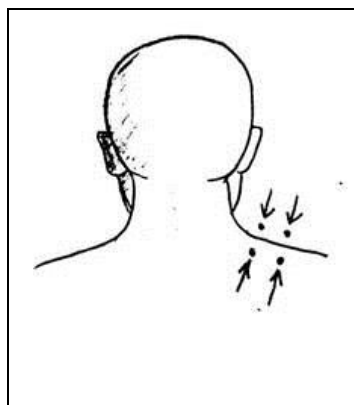
Рис. 5. 29 – а, б. Техника акупрессуры в области головы и шеи.

После массажа кожа головы должна стать розовой. Повторить постукивание 200 – 300 раз каждой рукой.

Упражнение 13. И.п. – то же, глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сзади – за спиной пациента. Согнуть четыре пальца в кулак, подушечками больших пальцев обеих рук выполнять навстречу друг другу упругое постукивание по мышцам нижней части шеи: на изгибе, ближе к плечевой кости (Рис. 5.29 - б). Массаж выполняется по трем точкам сверху вниз и обратно.

У пациента должно быть не болевое, а приятное ощущение. Повторить по 100 раз с каждой стороны.

Упражнение 14. И.п. – то же, глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сзади – за спиной пациента, немного сбоку. Согнуть четыре пальца в кулак, подушечками больших пальцев



обеих рук выполнять навстречу друг другу упругое постукивание по мышцам в изгибе шеи в области ключицы (Рис. 5. 30). Массаж выполняется сначала с одной, а потом с другой стороны по трем точкам сверху вниз и обратно. У пациента должно быть не болевое, а приятное ощущение. Повторить по 100 раз справа и слева.

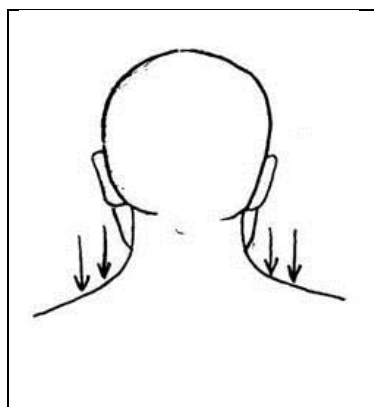
Рис. 5. 30. Точки акупрессуры в области ключицы.

Упражнение 15. И.п. – то же, глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сзади – за спиной пациента. Ладонь одной руки (например, правой) с разведенными пальцами располагается на теменной части (чуть ниже макушки головы). Ладонь другой руки (левой) располагается на лобной части. Ладонью правой руки вправо (левой – влево), еле-еле касаясь волос, как бы со средним давлением на них медленно выполняются 20 круговых движений кистью (поглаживание со скручиванием). Аналогично повторить упражнение 20 раз другой рукой в другую сторону.

Если в течение года учить и совершенствовать выполнение данного упражнения, можно научиться чувствовать, как передаются биотоки от массажиста к пациенту. Очень важно, чтобы массажист имел хорошее здоровье (психическое и

физическое). Этим объясняется и тот эффект, когда родители успокаивают детей, поглаживая их по голове. В результате они отдают детям свою положительную энергию.

Упражнение 16. И.п. – то же. Глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сзади – за спиной пациента немного сбоку. Расслабив запястья, ребром обеих ладоней в среднем темпе



поочередно выполнить рубление (Рис.5. 31) по мышцам изгиба шеи и плеча с одной стороны. Повторить 100 раз.

Затем двумя руками с силой выполнить выжимание на мышце воротниковой области. Повторить 100 раз.

Выполнить то же с другой стороны с аналогичной дозировкой.

Рис. 5. 31. Направление массажа мышц изгиба шеи.

Упражнение 17. И.п. – то же, глаза пациента закрыты. Дыхание спокойное, мышцы тела и лица расслаблены. Массажист стоит сзади – за спиной пациента. Положить обе руки на плечи пациента четырьмя пальцами вперед, большим пальцем – на спину.

1) С большим усилием отвести плечевые суставы один раз назад, а потом пружинящим движением 3 раза быстро опустить их вниз. Для большего эффекта, особенно при работе с пациентами, имеющими большую мышечную массу или большой вес тела, массажист может использовать собственный вес. А именно, выполнять 3 движения вниз, опираясь на плечи пациента и даже подпрыгивая при этом.

2) Оставить ладонь одной руки (правой) на плече (правом), другую ладонь (левую) наложить на голову пациента над ухом (справа). Удерживая голову одной рукой (левой), другой резко и сильно 3 раза опустить одноименное плечо вниз. Как бы поставить в конце массажа три точки (...). Повторить те же упражнения в другую сторону другой рукой.

Напоминаем, что результаты от точечного массажа тем больше, чем лучше здоровье массажиста.

5. 5. 4 Массаж для профилактики и лечения варикозного расширения вен и тромбофлебита

Комплекс упражнений, приведенный ниже, рекомендуется использовать при болях в спине (поясничный, крестцово-бугровый, крестцово-седалищный отделы позвоночника), при расширении вен на ногах, иных болезненных состояниях ног, а также после инсульта.

Многие врачи традиционной западной медицины чаще всего считают, что причина болей в ноге находится в заболеваниях позвоночника, и лечат его. Чтобы поставить правильный диагноз, нужно пальпировать глубокие мышцы сверху и внизу ягодицы. Если ощущается сильная боль, то причина не в позвоночнике. По статистическим результатам многолетней лечебной практики Су Хао, 80 % подобных диагнозов являются ошибочными. Чаще всего допускаются ошибки при болях в паху и внизу живота у женщин, боли яичек у мужчин.

При правильном выполнении комплекса упражнений предлагаемого точечного массажа, в некоторых случаях даже после одного сеанса боль исчезает. В отдельных случаях, когда сильные боли не позволяют даже встать с кровати, 15 сеансов данного массажа позволяют восстановить нормальное состояние больного. Но сам массаж болезненный. Диагностика и симптомы, при которых показан предлагаемый массаж, состоят в следующем:

1). Предложить пациенту сесть и поднять ногу, в которой ощущается боль, вперед на 30 ° от пола. Возникает ощущение боли, идущей от ягодицы вниз. После этого массажист поднимает ногу пациента выше. Если боль исчезает, то ее причина связана с проблемами не в позвоночнике (остеохондроз, смещение дисков и др.). В этом случае предлагаемый точечный массаж очень эффективен.

2). Предложить пациенту сесть и согнуть ногу, в которой ощущается боль, так, чтобы ее стопа легла на бедро другой ноги. Массажист пружинящим движением отводит согнутое колено пациента вниз. Если появляется болевое ощущение от

ягодицы к суставу, причина боли – не в позвоночнике. В этом случае также показан предлагаемый точечный массаж.

Многолетний опыт научной работы и лечебной практики Су Хао с пациентами Китая и Украины позволяет рекомендовать данную методику не только для профилактики варикозного расширения вен и тромбофлебита, но и для их лечения. Например, при гиперплазии у пожилых людей, когда уже появилась гниющая рана с неприятным запахом, и никакие традиционные методы лечения не помогают. В традиционном западном массаже противопоказанием является тромбофлебит. Значительные уплотнения, затвердения на икроножной мышце массировать не рекомендуют. Эта предосторожность обусловлена в большей части предположениями и возможными прогнозами европейских врачей. Тысячелетняя врачебная практика китайских врачей убедительно доказала, а китайская медицинская наука подтвердила, что указанные заболевания сосудов ног не являются противопоказанием к применению китайского точечного массажа.

Предлагаемая нами методика – одна из существующих в Китае методик, которые позволяют достичь положительного исхода даже в тех случаях, когда западная медицина рекомендует только оперативное вмешательство. В этом случае дозировку упражнений следует увеличить до 300 повторений, а массаж выполнять не менее 1 раза в день. Отличительной особенностью является отсутствие всяких побочных явлений.

Если в возрасте 40 – 50 лет систематически ощущается неприятное состояние в икроножной мышце, необходимо начинать лечение. Это может быть связано с многолетней простудой ног, малоподвижным образом жизни. Если до возраста 30 лет температура тела ниже 36° С, значит, уже имеются проблемы с сосудами ног. Эффективным профилактическим и лечебным средством является рекомендуемый нами массаж.

Для профилактики тромбофлебита и венозного расширения на ногах надо соблюдать следующие рекомендации. С наступлением похолодания (начиная с температуры +5° С) все мышцы ног – икроножные и мышцы бедра – держать в

тепле так же, как мышцы туловища. Например, носить теплые сапоги до колена, а выше них – пальто. Или другой вариант – надеть 2 - 4 комплекта брюк.

Предлагаемая методика – это методика классического точечного массажа. Основной особенностью настоящего точечного массажа является следующее. Он состоит из 2-х частей. Задача первой части – подготовить пациента к массажу. Для этого используют, например, акупрессиру, позволяющую снять болевые ощущения в проблемных местах, расслабить мышцы и др. Задача второй части – выполнить сам массаж. Для этого используют различные приемы, в том числе поглаживание, растирание, выжимание, потряхивание и другие вибрации.

Первая часть – подготовительный массаж, который выполняется пальцами рук и локтем. Вторая часть – лечебный массаж, который выполняется стопой. Данный массаж довольно сложный. Он требует от массажиста большой физической силы. Уместно сравнение – выполнение двух частей массажа взрослому пациенту в течение 40 мин. по величине физической нагрузки на организм равняется бегу на 10 км. Нагрузка на организм массажиста зависит от объема жировой и, особенно, мышечной ткани на ногах пациента. Все движения выполняются с очень большой силой. От пациента требуется сознательное волевое усилие – умение терпеть боль и при этом заставить себя расслабиться и спокойно глубоко дышать. Задержка дыхания недопустима.

Точечный массаж для ног, часть 1.

Пациент одет в спортивный трикотажный костюм и лежит на топчане, матрасе или ковре в исходном положении на спине. Руки опущены вниз и повернуты ладонями вверх. Полное расслабление, дыхание спокойное и свободное. Массаж точек 1 - 12 (Упражнения 1 – 10) выполняется сначала на одной, а затем на другой ноге. Если имеются два массажиста, можно массировать обе ноги одновременно.

Упражнение 1. И.п. – лежа на спине, руки опущены вниз ладонями кверху. Дыхание спокойное, все мышцы расслаблены. Массажист находится около стопы, например, левой ноги.

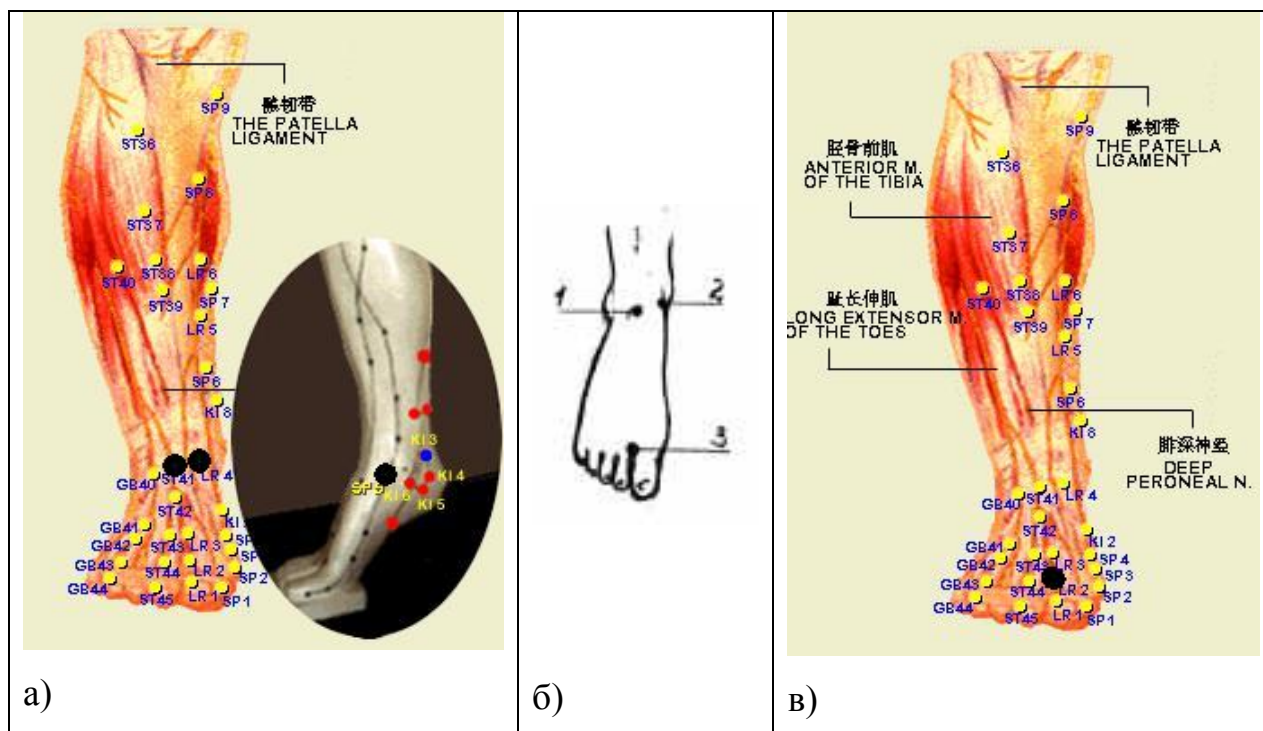


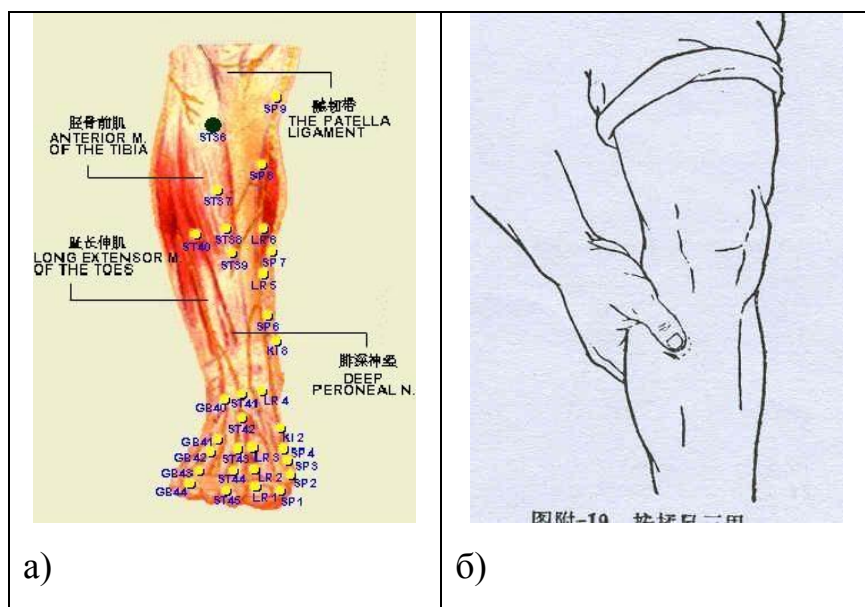
Рис. 5. 32 – а, б, в. Расположение точек акупунктуры в области стопы.

Наложить большие пальцы обеих рук на точки 1 и 2 (Рис.5. 32 – а, б), выполняя на них давление одновременно обоими пальцами. Остальные пальцы подложить с обратной стороны стопы и выполнять ими встречное давление. Выполнять давление на т. 1 и т. 2 одновременно в течение 1 мин. на одной ноге.

Упражнение 2. И.п. – лежа на спине, руки опущены вниз ладонями кверху. Дыхание спокойное, все мышцы расслаблены. Большим пальцем левой руки выполнять давление на точку 3 в течение 1 мин. (Рис. 5. 32 – б, Рис. 5. 32 - в). Ладонь другой руки давит на стопу встречным движением.

Взять правой рукой за стопу под пальцы, а левой рукой – под пятку. Тянуть стопу от сустава на себя довольно резко, но не сильно. Повторить 1 раз. Правая рука массажиста держит стопу снизу, левая – за голеностопный сустав сверху. Выполнять резкие, но не очень амплитудные повороты стопы в одну и другую стороны. Повторить по 60 раз в каждую сторону на одной ноге.

Упражнение 3. И.п. – лежа на спине, руки опущены вниз ладонями кверху. Дыхание спокойное, все мышцы расслаблены.



На голени – немного кнаружи на икроножной мышце найти точку для массажа (Рис. 5. 33 – а, б). Обхватив голень, выполнять давление большим пальцем руки в течение 1 мин. на каждой ноге.

Рис. 5. 33 – а, б. Расположение точек акупунктуры в области голени.

Упражнение 4. И.п. – лежа на спине, руки опущены вниз ладонями кверху. Дыхание спокойное, все мышцы расслаблены. На внешней части ноги – на бедре найти точку для массажа (Рис. 5. 34 - а, б). Правая рука лежит на бедре следующим образом: мизинец – на колене, большой палец – на внешней стороне бедра (т. 5).

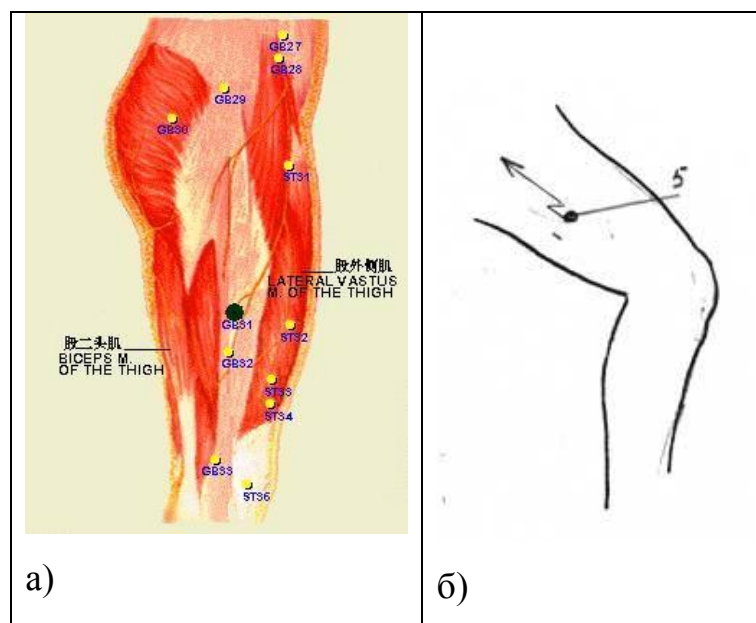


Рис. 5. 34 – а, б. Расположение точек акупунктуры в области бедра.

В течение 1 мин. выполнять давление подушечкой большого пальца. В конце 1-й минуты резко сдвинуть мышцу вверх и вовнутрь (короткий зигзаг).

Упражнение 5. И.п. – лежа на животе, руки опущены вниз ладонями кверху.

Дыхание спокойное, все мышцы расслаблены.

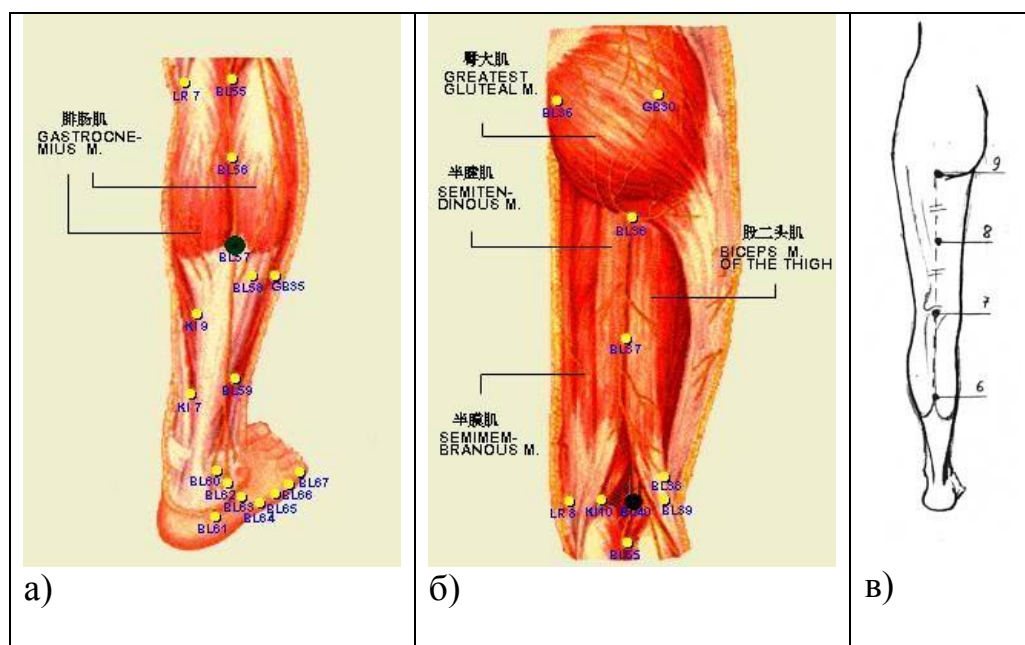


Рис. 5. 35 – а, б, в. Расположение точек акупрессуры задней области бедра и голени.

Найти посередине между мышцами нижней части голени точку для массажа (Рис. 5. 35 - в). Большим пальцем левой (правой) руки с большим усилием давить на данную точку в течение 1 мин. (Рис. 5. 35 - а). Рабочая рука может быть любой. Напоминаем, что массаж всех точек выполняется сначала на одной, а затем на другой ноге.

Упражнение 6. И.п. – лежа на животе, руки опущены вниз ладонями кверху. Дыхание спокойное, все мышцы расслаблены. Найти ниже подколенной области, вверху на икроножной мышце ниже центра точку 7 (Рис. 5. 35 – в). Большим пальцем руки с большим усилием давить на эту точку в течение 1 мин. (Рис. 5. 35 – б). Рабочая рука может быть любой.

Упражнение 7. И.п. – лежа на животе, руки опущены вниз ладонями кверху. Дыхание спокойное, все мышцы расслаблены. Найти выше подколенной области посередине задней мышцы бедра точку 8 (Рис. 5. 35 - в). Большим пальцем левой (правой) руки с большим усилием давить на эту точку в течение 1 мин. (Рис. 5. 36 - а).

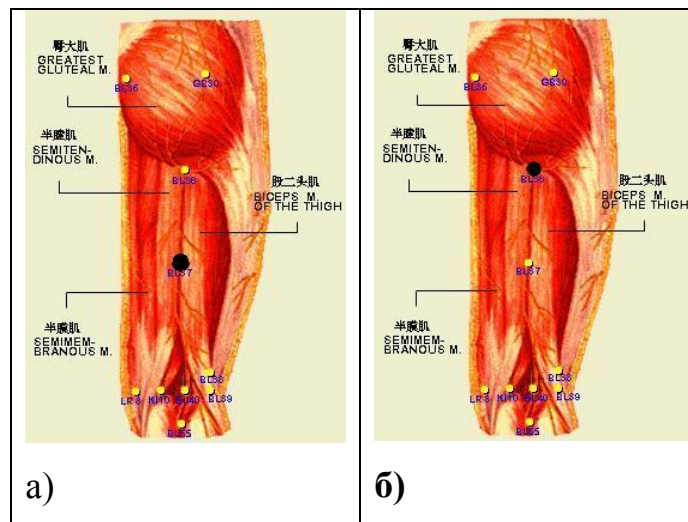
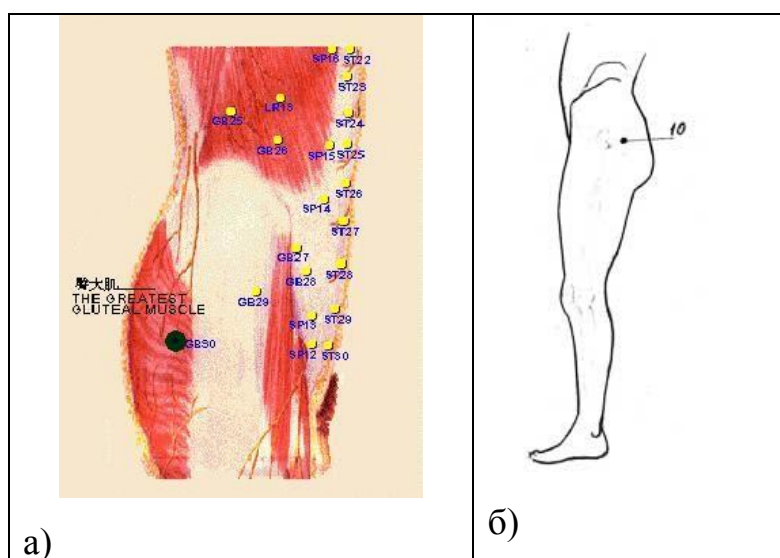


Рис. 5.36 – а, б. Расположение точек акупрессуры середины задней области бедра и под ягодицей.

Упражнение 8. И.п. – лежа на животе, руки опущены вниз ладонями кверху. Дыхание спокойное, все мышцы расслаблены. Найти под ягодицей, а точнее – посередине ягодичной складки – точку 9 (Рис. 5. 35 – в, Рис. 5. 36 - б). Большим пальцем левой (правой) руки с большим усилием давить на эту точку в течение 1 мин.

Упражнение 9. И.п. – лежа на животе, руки опущены вниз ладонями кверху. Дыхание спокойное, все мышцы расслаблены. Найти с наружной стороны ягодицы, во впадине между головкой большой берцовой кости и большой тазовой костью точку 10 (Рис. 5. 37 а, б). Сцепить кисти в замок, согнуть локти, стиснуть ладони.



Локоть левой руки наложить на точку 10. Напрягая все тело, с очень большим усилием обеих рук, и особенно локтем левой руки, давить в этой области в течение 1 мин.

Рис. 5. 37 – а, б. Расположение точки акупрессуры наружной части ягодицы.

Упражнение 10. И.п. – лежа на спине, руки опущены вниз. Дыхание спокойное, все мышцы расслаблены. Найти точки 11 и 12 (Рис. 5. 38 - а, б, в), которые расположены почти рядом внизу живота ниже тазовой кости. Большим пальцем одной руки одновременно давить на указанные точки в течение 1 мин. с правой, а затем с левой стороны. По окончании спросить у пациента эффект. Внизу живота должно появиться горячее ощущение. Если его нет, повторить еще раз.

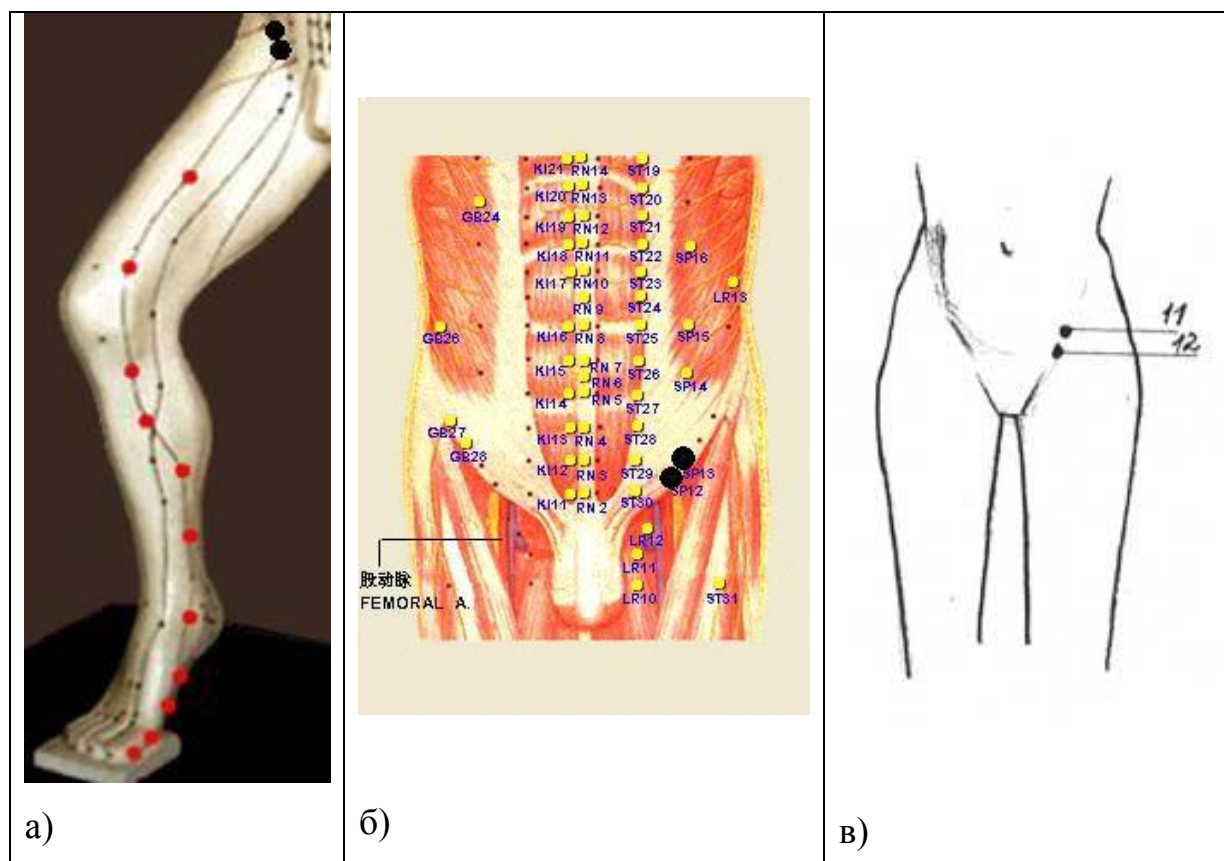


Рис. 5. 38 – а, б, в. Расположение точек акупрессуры в области паха.

После правильного выполнения упражнения пациент должен ощутить легкость в ноге. Можно предложить ему медленно встать и походить на месте до появления ощущения легкости.

Упражнение 11 – 20. Повторить упражнения 1 – 10 в той же последовательности с той же дозировкой на другой ноге, поменяв руки, с движениями в другую сторону.

Точечный массаж для ног, часть 2.

Пациент лежит на животе, расслабившись. Дыхание спокойное, вдох носом, выдох ртом. Массируются определенные области на мышцах ног и туловища.

Массаж выполняется стопой, с использованием веса тела. Ноги вымыты и одеты в чистые носки. Массажист находится то с одной, то с другой стороны каждой ноги. Выполнять массажные движения по 100 раз на одной ноге, а затем на другой. В случае необходимости повторить вторую серию тех же упражнений на каждой ноге.

Упражнение 1. И.п. – лежа на животе, руки опущены вниз ладонями кверху. Дыхание спокойное, все мышцы расслаблены. Стопой одной ноги выполняется массаж щиколотки (лодыжки) следующим образом. Стоя на одной ноге, стопой другой ноги, расположенной на щиколотке, с большим усилием массажист выполняет растирание щиколотки. Повторить 100 раз.

Упражнение 2. И.п. – лежа на животе, руки опущены вниз ладонями кверху. Дыхание спокойное, все мышцы расслаблены. Стопой одной ноги выполняется второй вариант массажа щиколотки (лодыжки). Массажист, стоя на одной ноге, стопой другой ноги, расположенной на щиколотке, выполняет ударные движения по косточке щиколотки. Повторить 100 раз.

Упражнение 3. И.п. – лежа на животе, руки опущены вниз ладонями кверху. Дыхание спокойное, все мышцы расслаблены. Поставить пятку на икроножную мышцу. Выполнять массажные движения – поперечное растирание с сильным давлением, перемещая стопу вверх или вниз. Повторить 100 раз.

Упражнение 4. И.п. – лежа на животе, руки опущены вниз ладонями кверху. Дыхание спокойное, все мышцы расслаблены. Выполняется стопой массаж задней мышцы бедра аналогично упражнению 1. Повторить 100 раз.

Упражнение 5. И.п. – лежа на животе, руки опущены вниз ладонями кверху. Дыхание спокойное, все мышцы расслаблены. Выполняется массаж ягодиц следующим образом.

1-й вариант: аналогично упражнению 1 выполняется стопой или пяткой растирание с давлением ягодичной мышцы 100 раз.

2-й вариант: встать ногами на одноименные ягодицы (правой - на правую, левой - на левую); очень быстро выполнять массажные движения (топтаться на ягодичных мышцах, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую). Выполнить по 100 раз каждой ногой. Массаж ягодиц повторить 2 раза.

Упражнение 6. И.п. – лежа на животе, руки опущены вниз ладонями кверху. Дыхание спокойное, все мышцы расслаблены. Массажист, стоя на одной ноге, стопой другой ноги, расположенной над задней мышцей бедра под ягодницей выполняет массаж растиранием с большим усилием, как бы оттягивая тело вниз. Повторить 100 раз.

Упражнения 7 – 12. Повторить упражнения 1 – 6 на другой ноге пациента в той же дозировке.

Упражнение 13. И.п. – лежа на животе, руки опущены вниз ладонями кверху. Дыхание спокойное, все мышцы расслаблены.

Массажист стоит сбоку от пациента лицом к нему и выполняет массаж в области поясничного отдела позвоночника: стоя на одной ноге, стопой другой ноги, расположенной на мышце в области поясницы, растирая с усилием, как бы сдвигает мышцы спины вверх-вниз. Повторить то же ближе к ягодницам - в области крестцового отдела позвоночника. Повторить по 100 раз с обеих сторон от позвоночника.

Чтобы не кружилась голова, по окончании сеанса массажа предложить пациенту медленно встать и спокойно посидеть не менее 5 - 10 минут.

5. 6. Китайский точечный массаж для детей грудного, дошкольного и школьного возраста

Предлагаемые комплексы детского массажа приводятся по учебнику для высшей школы, институтов и университетов Китая «Массаж как отрасль знания». Данный труд подготовлен и издан в Китае коллективом авторов Шанхайского Пекинского и Шандунского китайских медицинских университетов в 1983 году [60].

Монография несколько раз переиздавалась в Китае, дополнялась новыми знаниями в данной отрасли. В учебнике собраны различные варианты техники точечного массажа для детей от 1 месяца до 5 лет и старше. Одна из них – техника точечного массажа школы Ли Молина и Чан Гуадуна.

<p style="text-align: center;">高等医药院校教材</p> <p style="text-align: center;">推拿学</p> <p style="text-align: center;">(供针灸专业用)</p> <p>主 编 俞大方 编 委 戚福科 孙承南 协 编 陶景松</p> <p style="text-align: center;">上海科学技术出版社</p>	<p style="text-align: center;">前 言</p> <p>由国家组织编写并审定的高等中医药院校教材从初版迄今已历二十余年。其间曾进行了几次修改再版,对系统整理中医理论、稳定教学秩序和提高中医教学质量起到了很好的作用。但随着中医药学的不断发展,原有教材已不能满足并适应当前教学、临床、科研工作的需要。</p> <p>为了提高教材质量,促进高等中医药教育事业的发展,卫生部于一九八二年十月在南京召开了全国高等中医药院校中医药教材编审会议。首次成立了全国高等中医药教材编审委员会,组成32门学科教材编审小组。根据新修订的中医、中药、针灸各专业的教学计划修订了各科教学大纲。各学科编审小组根据新的教学大纲要求,认真地进行了新教材的编写。在各门教材的编写过程中,贯彻了一九八二年四月卫生部在贵阳召开的“全国中医院校和高等中医教育工作会议”的精神,汲取了前几版教材的长处,综合了各地中医院校教学人员的意见,力求使这套新教材保持中医理论的科学性、系统性和完整性;坚持理论联系实际的原则;正确处理继承和发扬的关系;在教材内容的深、广度方面,都从本课程的性质、任务出发,注意符合教学的实际需要和具有与本专业发展相适应的科学水平;对本学科的基础理论、基本知识和基本技能进行了较全面的阐述;同时又尽量减少各学科间教材内容不必要的重复和某些脱节。通过全体编写人员的努力和全国中医院校的支持,新教材已陆续编写完毕。</p> <p>本套教材计有医古文、中国医学史、中医基础理论、中医诊断学、中药学、方剂学、内经讲义、伤寒论讲义、金匮要略讲义、温病学、中医各家学说、中医内科学、中医外科学、中医儿科学、中医妇科学、中医眼科学、中医耳鼻喉科学、中医伤科学、针灸学、经方学、腧穴学、刺灸学、针灸治疗学、针灸医籍选读、各家针灸学说、推拿学、药用植物学、中药鉴定学、中药炮制学、中药药理学、中药化学、中药药理学等三十二门。其中除少数教材是初次编写外,多数是在原教材,特别是在二版教材的基础上充实、修改而编写成的。所以这套新教材也包含着前几版教材编写者的劳动成果在内。</p> <p>教材是培养社会主义专门人才和传授知识的重要工具,教材质量的高低直接影响到人才的培养。要提高教材的质量,必须不断地予以锤炼和修改。本套教材不可避免地还存在一些不足之处,因而殷切地希望各地中医药教学人员和广大读者在使用中进行检验并提出宝贵意见,为进一步修订作准备,使之成为科学性更强、教学效果更好的高等中医药教学用书,以期更好地适应我国社会主义现代化建设和中医药事业发展的需要。</p> <p style="text-align: right;">全国高等中医药教材编审委员会 一九八三年十二月</p>
---	--

5. 6. 1 Массаж при повышенной температуре

Ниже предлагается точечный массаж для маленьких детей, у которых причины повышенной температуры состоят в следующем:

1) Влияние внешних факторов – невнимательное отношение родителей, плохой уход за детьми. В результате этого появляется простуда, плохой иммунитет, активная реакция на смену погоды.

2) Влияние внутренних факторов – врожденные патологии внутренних органов, нарушения их работы после родов, неправильное питание в грудном возрасте. В результате этого неправильно работают внутренние органы, например, почки. Наблюдается «слабость живота».

3) Последствия неправильного лечения из-за ошибочного диагноза; неправильное питание (несвежее молоко и т.п.). Появляется расстройство желудка, сопровождающееся повышенной температурой.

Рекомендуемый точечный массаж при простуде детей младшего возраста с симптомами:

а) Повышенная температура, головная боль, озноб, отсутствует потоотделение, «заложен нос», насморк, на языке белый тонкий налет. При осмотре

ладоней заметно покраснение кожи на сгибах пальцев. Это так называемая «холодная простуда».

б) Повышенная температура, небольшое потоотделение, губы сухие, боль в горле, выделения из носа желтого цвета, на языке налет желтого цвета. В местах сгиба пальцев рук кожа бордового цвета. Это так называемая «горячая простуда».

Предлагаемый массаж помогает снять температуру у детей младшего возраста в обоих случаях.

Комплекс № 1. Упражнения лечебного массажа для детей младшего возраста (1 мес. – 5 лет)

Рекомендуется при температуре, связанной с внешними и внутренними причинами. Темп во всех упражнениях – средний. Состояние массажиста должно быть спокойное.

Упражнение 1. И.п. ребенка – лежа на спине. Массажист обхватывает ладонями голову ребенка: накладывает две руки на голову так, чтобы большие пальцы сомкнулись на переносице, а остальные были на волосистой части головы. Большими пальцами с небольшим давлением выполняется на лобной части трение области *цань-чжу* вверх от переносицы до волосистой области головы (Рис. 5. 39 – а). Темп средний, боли быть не должно. Повторить 30 – 50 раз.

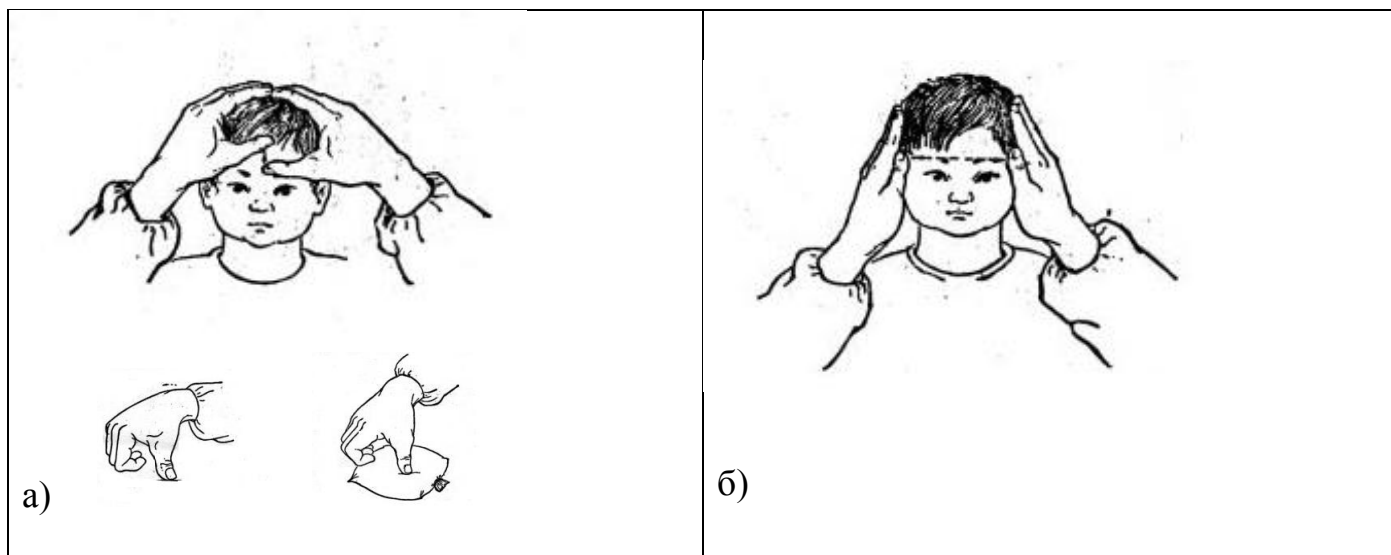


Рис. 5. 39 – а, б. Техника акупрессуры лобной области ребенка.

Упражнение 2. И.п. ребенка – лежа на спине. Массажист обхватывает ладонями голову ребенка: накладывает две руки на голову ребенка, как описано в упражнении 1. Большими пальцами обеих рук с небольшим давлением выполняется трение области *кха-гун* над бровями - в горизонтальном направлении от переносицы в стороны до волосяной области головы (Рис. 5. 39 – б). Повторить 30 – 50 раз.

Упражнение 3. И.п. ребенка – то же. Средние или указательные пальцы обеих рук массажист накладывает на точки *та-йян* височной области (Рис. 5. 40 – а).

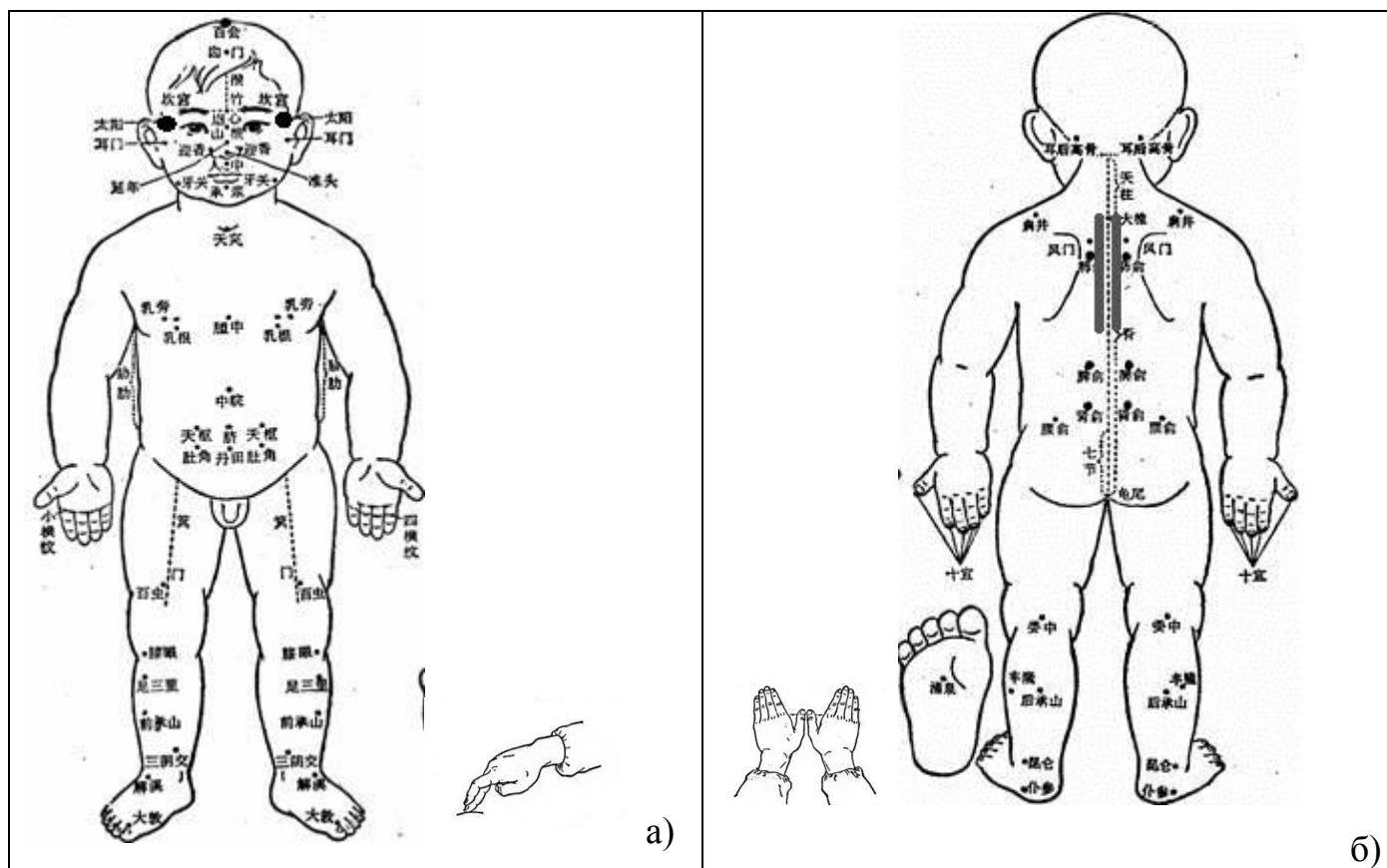


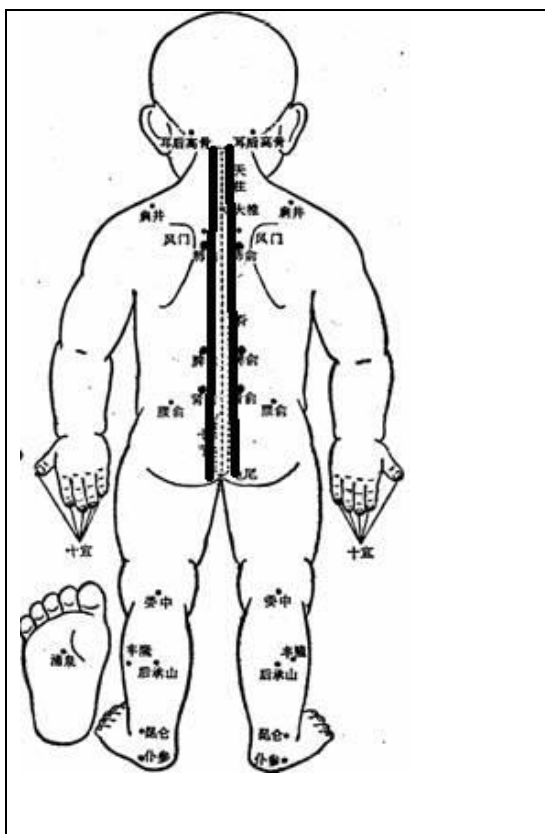
Рис. 5. 40 – а, б. Техника акупрессуры височной области и спины

Выполняются с небольшим давлением круговые движения по направлению к носу, а затем от него. Повторить по 30 – 50 раз в каждую сторону.

Упражнение 4. И.п. ребенка – лежа на животе (можно ребенка держать на руках). Массажист накладывает руки ладонями на спину ребенка так, чтобы большие пальцы были направлены вверх параллельно позвоночнику, а остальные – на лопатках. Большими пальцами обеих рук выполняется растирание мышц области *чин-тхэ-хы-шуи* с двух сторон от позвоночника, вдоль него рядом с лопатками (Рис. 5. 40 - б). Если ребенок физически крепкий, растирание выполнять, перемещая

руки снизу вверх, если ребенок имеет слабое физическое развитие, движения выполнять и вверх, и вниз; при «холодной простуде» растирать спину снизу вверх. Повторить 50 – 100 раз.

Упражнение 5. И.п. ребенка – лежа на животе. Руки массажиста расположены, как описано в упражнении 4. Массаж выполняется вдоль позвоночника следующим образом.



Большими пальцами обеих рук спиралевидными движениями растирается область, расположенная ближе к позвоночнику (Рис. 5. 41).

Направление массажных движений зависит от причин повышения температуры. Если причина состоит в недостаточном питании, то спиралевидные движения выполняются против часовой стрелки снаружи вовнутрь (от большого круга к малому) по восходящей и нисходящей линиям.

Рис. 5. 41. Техника акупрессуры области позвоночника.

Если причина температуры – расстройство желудка, то спираль выполняется по часовой стрелке снаружи вовнутрь (от большого к малому кругу) только вверх по спине. Повторить 50 – 100 раз.

Упражнение 6. И.п. ребенка – лежа или сидя. Выполняется массаж на внутренней части предплечья ребенка от запястья до локтя (область *тхэн-хы-шуи*) (Рис. 5. 42– а) следующим образом. Массажист держит кисть ребенка одной рукой, а указательным и средним пальцами другой руки выполняется растирание посередине внутренней части предплечья снизу вверх. Повторить 100 – 300 раз.

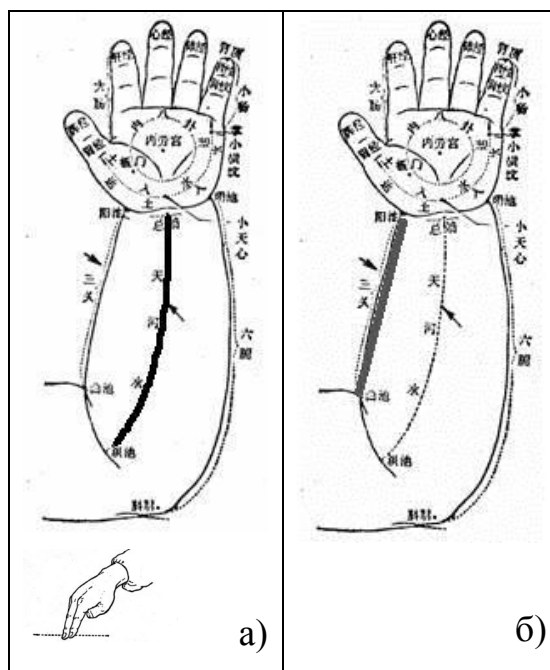
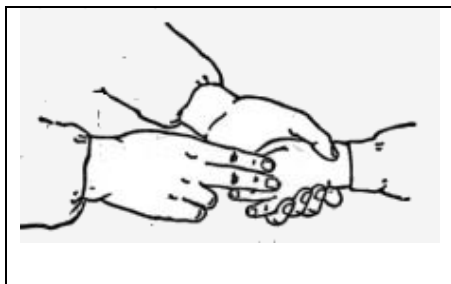


Рис. 5. 42 – а, б. Техника акупрессуры на внутренней части предплечья.

Если ребенок находится на улице или в прохладном помещении, можно выполнять массаж следующим образом. Массажист держит кисть ребенка одной рукой, а указательным и средним пальцами другой руки выполняется растирание руки сбоку предплечья от основания большого пальца до локтя (область *сэн-гуа*) (Рис. 5. 42 – б). Повторить 100 – 300 раз.

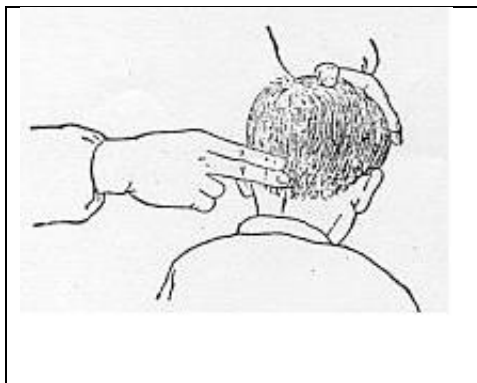
Упражнение 7. Если у ребенка температура очень высокая и «прыгает», то в домашних условиях массаж выполняется следующим образом. И.п. ребенка – лежа или сидя. Массажист держит кисть ребенка одной рукой, а указательным и средним пальцами другой руки выполняет на тыльной стороне кисти растирание круговыми движениями области *ма-йя* в ложбинках с двух сторон от косточки среднего пальца (Рис. 5. 43). Для детей в возрасте от 1 месяца до 5 лет рекомендуется выполнять массаж круговыми движениями с небольшим давлением.



С 5 - летнего возраста и старше можно выполнять более сильное давление, напоминающее иглоукалывание. Повторить 100 – 300 раз.

Рис. 5. 43. Техника акупрессуры на тыльной стороне кисти.

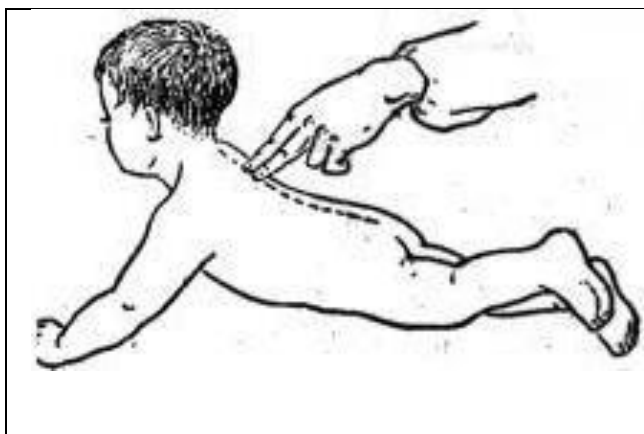
Упражнение 8. И.п. ребенка – лежа на животе или сидя. Массажист стоит сбоку. Одна рука расположена на волосистой части головы ребенка, а



указательный и средний пальцы другой руки выполняют массаж на основании черепа следующим образом. Пульсирующим давлением или давлением с вращением выполняется массаж точек *фун-ши* (Рис. 5. 44). Повторить 100 – 300 раз.

Рис. 5. 44. Техника акупрессуры точек *фун-ши*.

Упражнение 9. И.п. ребенка – лежа на животе.



Указательным и средним пальцами массажист выполняет растирание спины вдоль позвоночника по направлению вверх и вниз (Рис.5.45). Повторить 100 – 300 раз.

Рис. 5. 45. Техника акупрессуры вдоль позвоночника.

Комплекс № 2. Упражнения лечебного массажа для детей младшего возраста (1 мес. – 5 лет).

По мнению доктора Су Хао, данный комплекс массажных упражнений рекомендуется использовать в том случае, если у ребенка высокая температура, лицо красное, дыхание учащенное, а при пальпации поверхности тела на спине в области легких и на животе в области желудка ощущается жар. Ребенок нервный, аппетит отсутствует, сильный запор. Мучит жажда, язык красный и сухой. На складках ладоней и сгибах пальцев кожа темно-бордового цвета. Для массажа используются упражнения комплекса № 1, но в другой последовательности.

Упражнение 1. И.п. ребенка – лежа на животе (можно ребенка держать на руках). Большими пальцами обеих рук выполняется растирание мышц с двух сторон

от позвоночника вдоль него, рядом с лопатками (область *чшин-тхэ-хы-шуи*) (Рис. 5.40 – б). Массажист накладывает руки ладонями на спину ребенка так, чтобы большие пальцы были направлены вверх параллельно позвоночнику, а остальные – на лопатках. Если ребенок физически крепкий, растирание выполнять снизу вверх, если ребенок имеет слабое физическое развитие, растирать и вверх, и вниз. Повторить 50 – 100 раз.

Упражнение 2. И.п. ребенка – лежа или сидя. Выполняется массаж на внутренней части предплечья ребенка от запястья до локтя (область *тхэн-хы-шуи*) следующим образом. Массажист держит кисть ребенка одной рукой, а указательным и средним пальцами другой руки выполняется растирание посередине внутренней части предплечья снизу вверх (Рис.5.42-а). Повторить 100 – 300 раз.

Упражнение 3. И.п. ребенка – лежа на спине. Массажист обхватывает ладонями голову ребенка: накладывает две руки так, чтобы большие пальцы сомкнулись на переносице, а остальные были на волосистой части головы. Большими пальцами с небольшим давлением выполняется на лобной части трение области *цань-чжу* вверх от переносицы до волосистой области головы (Рис. 5. 39 – а). Темп средний, боли быть не должно. Повторить 30 – 50 раз.

Упражнение 4. И.п. ребенка – лежа на спине. Массажист обхватывает ладонями голову ребенка: накладывает две руки так, чтобы большие пальцы обеих рук сомкнулись на переносице, а остальные были на волосистой части головы. Большими пальцами обеих рук с небольшим давлением выполняется трение области *кха-гун* над бровями (Рис. 5. 39 – б) в горизонтальном направлении от переносицы в стороны до волосистой области головы. Повторить 30 – 50 раз.

Упражнение 5. И.п. ребенка – лежа на спине. Указательные (можно любые) пальцы обеих рук массажист накладывает на виски – две точки *та-йян* (Рис.5. 40 – а). Выполняются с небольшим давлением круговые движения по направлению к носу, а затем от него. Повторить по 30 – 50 раз в каждую сторону.

Упражнение 6. И.п. ребенка – лежа или сидя.

а) Массажист держит кисть ребенка одной рукой, а указательным и средним пальцами другой руки выполняет растирание области *тхэн-хы-шуи* по середине

внутренней части предплечья ребенка от основания ладони до сгиба в локтевом суставе (Рис. 5. 42 – а). Повторить по 100 – 300 раз на каждой руке.

б) Массажист держит кисть ребенка одной рукой, а указательным и средним пальцами другой руки выполняется растирание руки сбоку предплечья от основания большого пальца до локтя (область *сэн-гуа*) (Рис.5. 42 – б). Повторить по 100 – 300 раз на каждой руке.

Упражнение 7. И.п. ребенка – лежа или сидя. Массажист держит кисть ребенка одной рукой, а указательным и средним пальцами другой руки выполняет на тыльной стороне кисти растирание круговыми движениями области *ма-йя* в ложбинках с двух сторон от косточки среднего пальца (Рис.5.43).

Для детей в возрасте 1 мес. – 5 лет рекомендуется выполнять массаж с небольшим давлением круговыми движениями в одну и другую сторону. Начиная с 5-летнего возраста, можно выполнять более сильное давление, напоминающее иглоукалывание. Повторить по 100 – 300 раз.

Упражнение 8. И.п. ребенка – лежа на животе или сидя. Массажист стоит сбоку. Одна рука расположена на волосистой части головы ребенка, а указательный и средний пальцы другой руки выполняют массаж на основании черепа: пульсирующим давлением или давлением с вращением выполняется массаж точек *фун-ши* в одну и другую сторону (Рис. 5. 44). Повторить по 100 – 300 раз.

5. 6. 2 Массаж при ночном недержании мочи (для детей 3 – 8 лет, 13 – 15 лет и старше)

Со слов доктора Су Хао, предлагаемый комплекс массажа показан, если имеются следующие симптомы: лицо светло-желтого цвета, умственное развитие начинает замедляться, на лице преобладает выражение недовольства («кислое», недовольное); головокружение, руки и ноги холодные. В возрасте 7 - 8 лет имеется комплекс боязни: боится и стесняется врачей, взрослых людей, т.к. знает, что «бывает мокрый». Ночью 2 – 3 раза происходит неконтролируемое мочеиспускание.

Выполняется массаж парных точек с двух сторон позвоночника, на кисти, на голове, на животе и ниже поясницы. Массаж для детей 15 – 16 лет выполняется на точках ладони.

Комплекс № 3. Упражнения для лечения ночного непроизвольного мочеиспускания.

Упражнение 1. И.п. ребенка – лежа на животе. Массажист накладывает большие пальцы обеих рук на точки *пу пхи-дин*, находящиеся с двух сторон от 12-го позвонка поясничного отдела (Рис. 5. 46 –а). С умеренным давлением подушечками больших пальцев выполняются круговые движения сначала в одну, а затем в другую сторону. Повторить по 100 – 300 раз.

Упражнение 2. И.п. ребенка – лежа на животе. Массажист накладывает подушечки больших пальцев обеих рук на точки *пу фи-дин*, находящиеся с двух сторон 3-го позвонка грудного отдела (Рис. 5. 46 – б). Массаж выполняется следующим образом: с умеренным давлением пальцами выполняются круговые движения сначала в одну, а затем в другую сторону. Повторить по 100 – 300 раз в каждую сторону.

Упражнение 3. И.п. ребенка – лежа на животе. Массажист накладывает подушечки больших пальцев обеих рук на точки *пу шин-дин*.

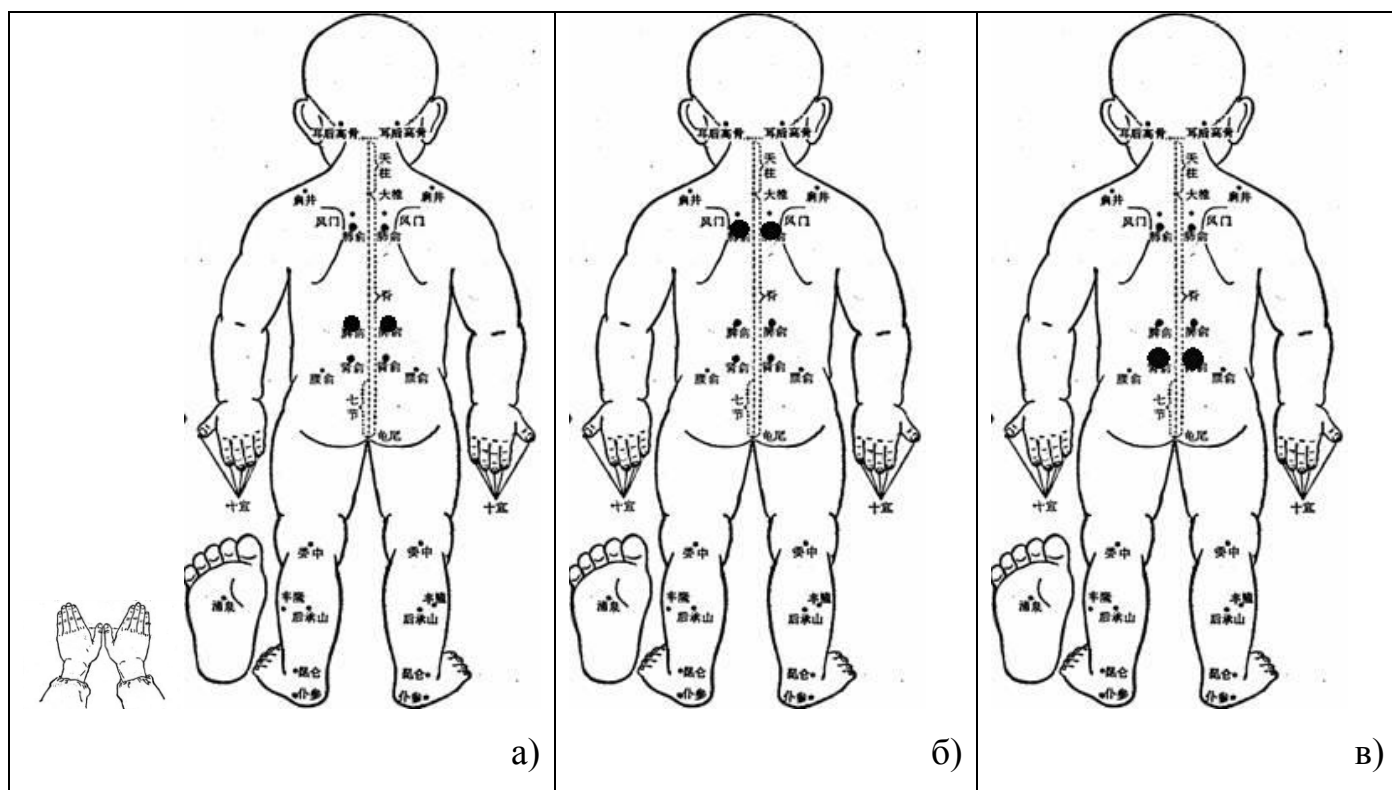


Рис. 5. 46 – а, б, в. Техника акупрессуры в области поясничного, грудного и крестцового отдела позвоночника.

Они находятся с двух сторон от 3 позвонка, расположенного ниже 12-го позвонка поясничного отдела (Рис. 5. 46 – в). Выполняется вращение в одну и другую сторону с умеренным давлением. Повторить по 100 – 300 раз.

Упражнение 4. И.п. ребенка – сидя или лежа. Массаж выполняется на подушечке большого пальца ребенка от т. *пен-цин*, расположенной посередине сгиба первой фаланги. Массажист подушечкой своего большого пальца с умеренным давлением выполняет растирание посередине фаланги вверх по направлению к ногтю (Рис. 5. 47 – а). Повторить по 100 – 500 раз на пальце каждой руки.

Массаж можно использовать для детей грудного возраста (с 1 месяца).

Упражнение 5. И.п. ребенка – сидя или лежа. Массаж выполняется на подушечке безымянного пальца ребенка от т. *пу фи-дин*, расположенной посередине сгиба первой фаланги.

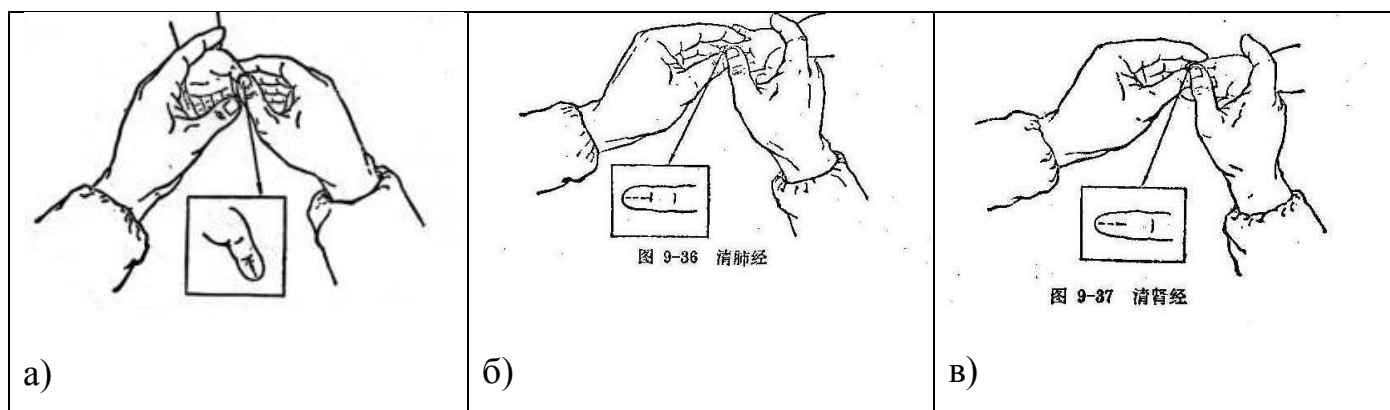


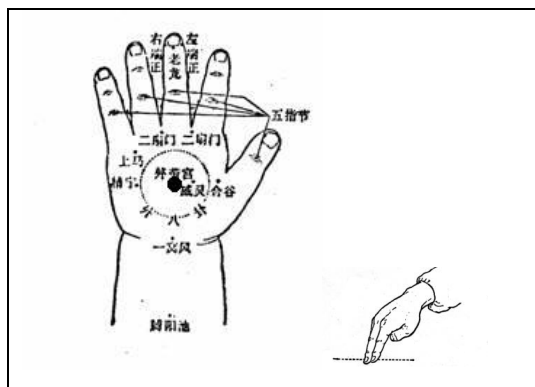
Рис. 47 – а, б, в. Техника акупрессуры пальцев ребенка в комплексе № 3.

Массажист подушечкой своего большого пальца с умеренным давлением выполняет растирание с вращением посередине фаланги безымянного пальца вверх по направлению к ногтю (Рис. 5. 47 – б). Повторить по 100 – 500 раз на пальце каждой руки.

Упражнение 6. И.п. ребенка – сидя или лежа. Массаж выполняется на подушечке мизинца ребенка от т. *пу шин-дин*, которая расположена посередине сгиба первой фаланги (Рис. 5. 47. – в). Массажист подушечкой своего большого пальца с умеренным давлением выполняет растирание с вращением по середине фаланги вверх по направлению к ногтю. Можно чередовать с растиранием. Повторить по 100 – 500 раз на пальце каждой руки.

Упражнение 7. И.п. ребенка – лежа или сидя. Массажист держит кисть ребенка одной рукой, а указательным и средним пальцами другой руки выполняет растирание руки сбоку предплечья от основания большого пальца до локтя области *сэн-гуа* (Рис.5. 42 – б). Повторить по 100 – 300 раз на каждой руке.

Упражнение 8. И.п. ребенка – лежа или сидя. Массажист держит кисть ребенка одной рукой, а указательный и средний пальцы другой руки накладывает на т. *вэй-лаогун*. Эта точка расположена в центре тыльной стороны кисти (Рис. 5. 48).



Выполняется растирание с вращением сначала в одну, а затем в другую сторону. Повторить по 100 – 300 раз в каждую сторону.

Рис. 5. 48. Техника акупрессуры т. *вэй-лаогун* на тыльной стороне ладони.

Упражнение 9. И.п. ребенка – сидя. Массажист накладывает одну руку на лоб ребенка, а подушечку большого пальца (лучше основание ладони) другой руки – на т. *бэй-хуэй*, расположенную в центре головы (Рис. 5. 49 – а).

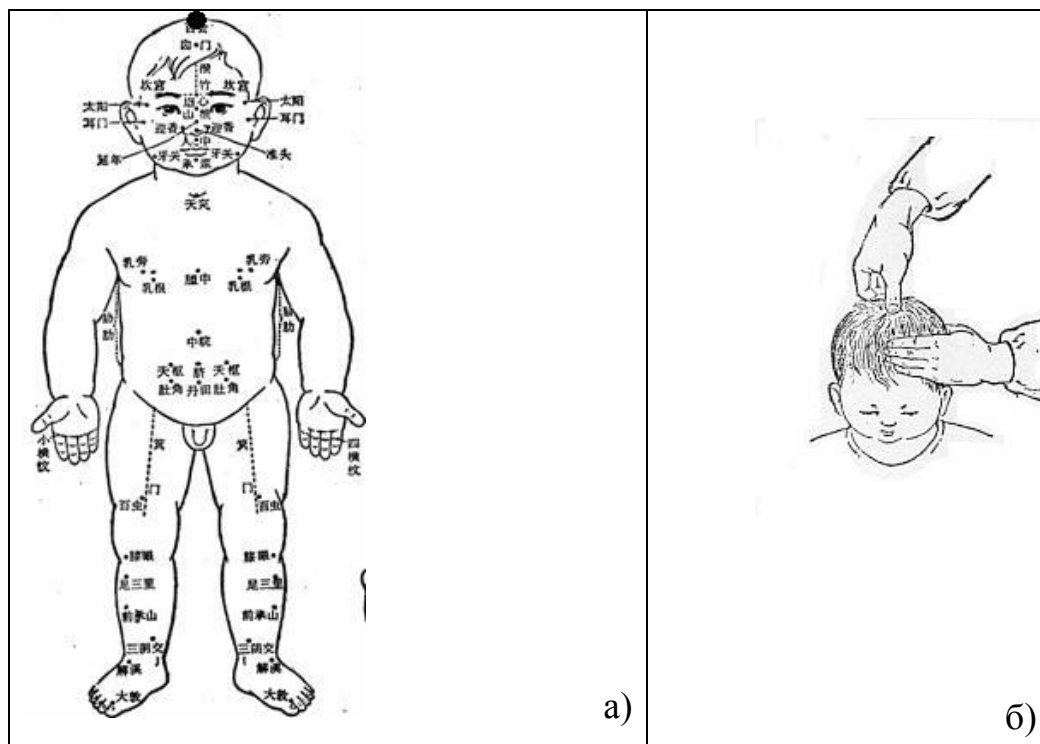


Рис. 5. 49 – а, б. Техника акупрессуры т. *бэй хуэй* на голове.

Массаж выполняется следующим образом: не сдвигая большого пальца (или основания ладони) с указанной точки, выполнить с умеренным давлением круговые движения в одну, а затем в другую сторону. Повторить по 100 – 300 раз. Упражнение рекомендуется для детей в возрасте от 1 месяца до 15 лет.

Упражнение 10. И.п. ребенка – лежа на спине. Массажист накладывает основание своей ладони на область т. *тан-тхен*, расположенную на 2 пальца ниже пупка ребенка (Рис. 5. 50 – а). С небольшим усилием выполняются круговые движения в одну и другую сторону. Повторить по 50 – 100 раз.

Упражнение дает хороший эффект для лечения непроизвольного ночного мочеиспускания у детей в возрасте от 1 месяца до 15 лет.

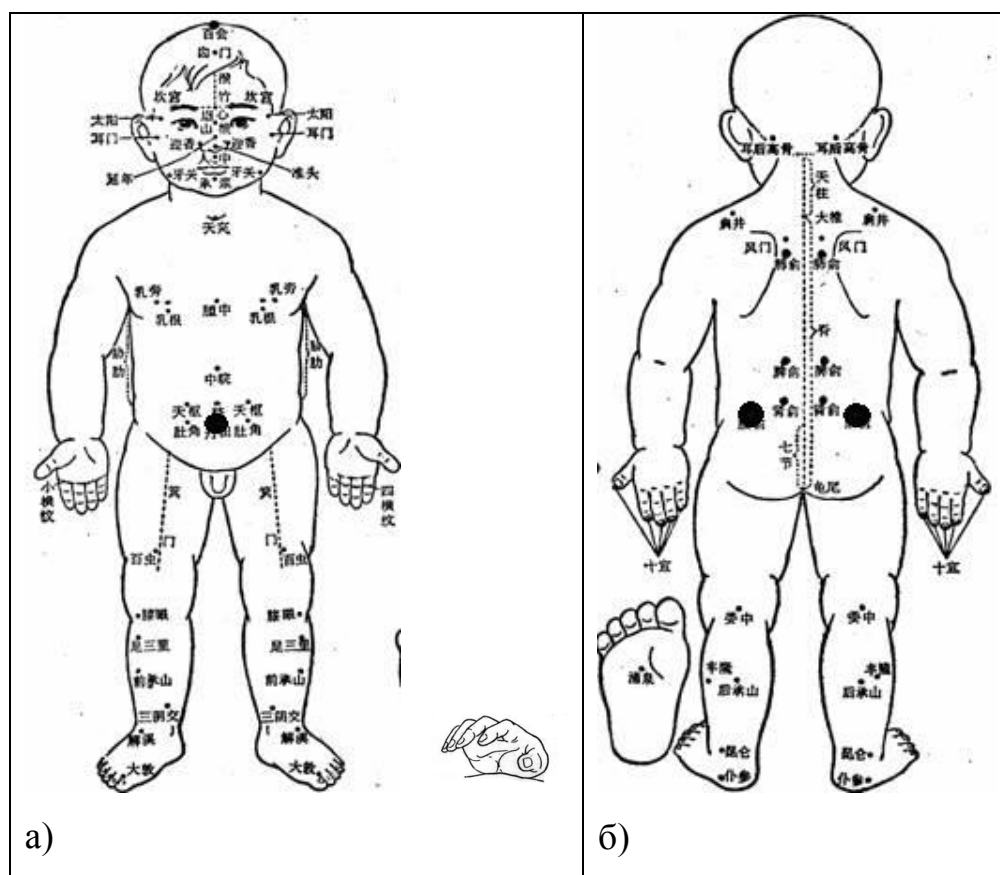


Рис. 5. 50 – а, б. Техника акупрессуры областей т. *тан-тхен* и *шин-шу*.

Упражнение 11. И.п. ребенка – лежа на животе. Массажист накладывает основание своей ладони на спину в области расположения почек (Рис. 5. 50 – б). Выполняется круговыми движениями в одну и другую сторону быстрое растирание в области *шин-шу*, пока в месте массажа не станет горячо. Повторить по 100 – 500

Приведенные нами комплексы упражнений точечного массажа для лечения некоторых заболеваний у детей грудного и младшего возраста, безусловно, являются не единственными для этой цели. Имеются и другие эффективные варианты массажа. Мы рекомендуем их использовать как средство неотложной помощи, особенно для тех, кто проживает в местах, удаленных от медицинского обслуживания. Однако родителям необходимо помнить, что в случае любого заболевания, требующего медицинского наблюдения, рекомендуется обращаться только к врачам.

Раздел 6. Китайская философия – бизнес – физическая культура

О связи философии и бизнеса в своих работах писали О.Борох, Г.Казакевич, Д.Степанов и другие авторы. Оказывается, что управление государством, армией, фирмой, учреждением, спортивной командой осуществляется одинаково, по одним и тем же принципам и законам [9, 35,78]. В работе Г.Казакевича отмечается, что экономика китайского общества развивается в контексте глобальных экономических процессов и является неотъемлемой составной частью данных процессов. При этом ряд характерных черт китайской экономической системы, таких как мощный государственный сектор, доминирование мелких компаний, подозрительность к иностранному капиталу обусловлены историческими и культурными особенностями развития данной восточной цивилизации. Конфуцианская этико-философская традиция, долгое время служила государственной идеологией Китая. Сейчас она не является теоретической основой экономической жизни, но оказывает серьезное влияние на способы организации менеджмента, деловую этику и методику ведения бизнеса.

В монографии Д.Степанова дано обоснование точки зрения, что все сферы жизни едины и подчиняются общим законам. Данное утверждение является основой классического восточного миропонимания. Цель его оригинальной и очень интересной книги – изложить свое понимание основ стратегического искусства, разработанного древними философами Китая. Задача – «определить способы применения неких базовых принципов стратегии, сформированных в Древнем Китае и позволяющих каждому полководцу и государю построить и расширить свое «царство», то есть, говоря попросту, жить и побеждать» [80].

Ниже представлен материал по монографии Д.Степанова «Использование принципов классической китайской стратегии в современном бизнесе» [78]. Для делового человека из Японии, Китая или Кореи вполне нормальным является чтение древних философских и стратегических трактатов. В отличие от европейского, восточный ум не привык отделять глобальные философские истины от реальной жизни. Традиционная западная точка зрения состоит в том, что высокие философские мысли находятся где-то в ином измерении, а вот конкретная жизнь с

ее проблемами – здесь, и они никак не связаны. Но это не так. Те самые отвлеченные мысли о проявлении *Дао* на земле периодически напоминают о себе крушением больших корпораций, провалами карьеры. Связь между событиями прослеживается постоянно.

По мнению Д.Степанова, ведущая роль в успехах дальневосточных бизнесменов принадлежит именно использованию принципов стратегии, обеспечивающих успех. Многие современные аналитики [37, 54], как в китайском мире, так и на Западе, связывают высокие темпы развития экономики дальневосточных государств с реинтерпретацией китайской классической традиции и построением на ее основе особой экономической модели. Основоположителем теоретических и практических основ «конфуцианского капитализма» является Сибусава Эйджии (1858–1927) - «отец промышленности и банков» Японии. Его теория менеджмента, изложенная в книге «Лунь Юй и бухгалтерский учет», базировалась на переосмыслении самого известного произведения Конфуция. Сибусава пришел к выводу, что конфуцианская этика идеально соответствует принципам развития предпринимательской деятельности [66].

Идеи и взгляды японского экономиста нашли многих сторонников среди ученых, которые стараются применить наследие Конфуция к современным реалиям. Японская система бизнес-подготовки и бизнес-стратегии основана, в частности, на древнекитайской стратегической науке (назначения, поощрения и т.п.). Сторонники конфуцианского капитализма считают, что именно идеи древнего философа предопределили современное процветание Азии.

Противники же не склонны переоценивать роль традиционной философии в постиндустриальных экономических процессах. Так, преподаватели Национального университета Сингапура Дж. и Э.Вонг основой экономического чуда своей страны считают дешевую рабочую силу, иностранные инвестиции и агрессивную экспортную политику [9]. Так, на Тайване учебные университетские программы мало отличаются от американских аналогов. А классическую традицию в вузах преподают в основном лишь с целью ознакомления студентов с историческим наследием.

Российские исследователи утверждают, что в современной китайской экономической теории традиция является вторичной по отношению к западной теоретической основе и лишь дополняет ее. Нельзя не признать, что экономические системы азиатских государств вынуждены подстраиваться под западную экономическую теорию, а на мировом рынке «играть по западным правилам». В этих условиях конфуцианский этнос продолжает сохраняться на ментальном уровне. Он проявляется в организации субъектов экономической деятельности и в правилах ведения бизнеса [35].

Для современного китайского предпринимателя ведение бизнеса является своеобразной церемонией, где каждая деталь имеет важное символическое значение. Именно поэтому для деловых людей Китая, Японии, Кореи и других конфуцианских стран так важен сам по себе процесс переговоров, особая этика делового общения, боязнь «потерять лицо» и т.д. В литературе неоднократно поднималась тема церемониальности и этикета конфуцианского бизнеса. В то же время, часто остается незамеченным такой важный аспект, как влияние традиционного уклада на современную деловую жизнь Китая. Приводим в кратком изложении данные Г.Казакевича, касающиеся вышесказанного.

Как известно, краеугольным камнем конфуцианской традиции является семья. В бизнесе это играет как положительную, так и отрицательную роль. Даже самые крупные китайские компании из-за своей семейной основы бывают легко уязвимы. Попадая на либеральную почву, китайский бизнес сохраняет присущую ему тенденцию к семейственности. Но если правопреемник главы компании не обладает необходимыми деловыми качествами, предприятие неминуемо ожидает крах [100]. По той же причине китайские компании склонны к постепенному дроблению, которое проявляется уже во втором поколении руководителей. После смерти отца собственность семьи, в том числе и принадлежащее семье дело, принято делить на равные доли между сыновьями. Недолгий век компаний практически исключает возможность существования долговременных китайских торговых марок.

Положительная сторона «семейной» основы китайского бизнеса заключается в следующем. Именно «семейный» уклад стал одной из важнейших составляющих

успеха послевоенного экономического процветания в Сингапуре, Гонгконге, Тайване и в современной КНР. Доминирующая роль мелких предприятий естественным образом не допускает создания монополий. Китайский деловой мир на сегодня представлен десятками тысяч компаний, которые быстро растут, приспособливаются к рынку, достигают определенного уровня процветания и так же быстро исчезают, освобождая место для новых предприятий. Конкурентная борьба достигает абсолюта.

Китайская семейная компания обладает особенностью адаптироваться к любым условиям со скоростью, о которой американское и японское предприятие может только мечтать. Принять важное маркетинговое решение или даже разработать новую стратегию руководство китайской компании может в течение нескольких часов семейного совета. Если решение оказывается правильным, фирма выходит на новый уровень процветания, а если и проиграет - не беда, на ее место завтра же придет более расторопная семья, и общий семейный бизнес от этого не пострадает. В таких отраслях, где рыночная конъюнктура меняется постоянно (например, производство текстиля), китайский стиль бизнеса качественно превосходит все другие. Действуя на одном рынке с японскими и американскими компаниями, китайский бизнес в ряде случаев научился преодолевать семейную ограниченность благодаря созданию коммерческих сетей. Плетение такой сети происходит в основном путем установления личных контактов и родственных связей между предпринимателями.

Еще один положительный момент «семейного» китайского бизнеса заключается в следующем. Именно преобладание мелкого семейного бизнеса делает китайскую экономику очень устойчивой и стабильной. Если бы, скажем, однажды потерпела крах «Тойота» или «Майкрософт», это неминуемо бы нанесло удар японской и американской экономике. Китайская же экономическая система почти не чувствительна к банкротству отдельной компании. Если исходить из того, что «Бизнес – это война, но фирма – это государство», то древнекитайские философские трактаты о стратегии войны очень помогают решить многие проблемы [88]. Степанов Д. пишет следующее. Одна из ключевых идей трактата Сунь-цзы: «Война

– искусство обмана». Но необходимо помнить, что в отличие от военной сферы, гражданская сфера саморегулируема. Задача гражданского специалиста – творить [78].

Знание базовых принципов стратегии, сформулированных в Древнем Китае, позволяет каждому «полководцу и государю» (главе фирмы) построить и расширить свое «царство», то есть, говоря попросту, жить и побеждать. Восточный менеджмент крайне большое значение придает внутреннему анализу и оценке персонала. В государстве (фирме, спортивной команде и т.п.) имеются различные типы людей. В восточной философии они объединяются под названиями: касты, сословия и т.п. Например, мудрецы (элита), воины, крестьяне, ремесленники и др. «Монарх – отец государства», – это одно из требований восточной науки управления. Но все-таки ведущими типами являются воины и крестьяне. Это основа государства.

Вопрос правильного подбора и расстановки на соответствующие должности людей соответствующих психологических типов чрезвычайно важен. Именно преобладание одного или другого типа определяет, будет ли ваша фирма государство-«мирянин» или государство-«воин». В любом государстве (фирме) всегда найдутся те, кто хочет мира, и те, кто хочет войны. Необходимо помнить, что глобальный перекос в любом из этих стратегических направлений опасен. Важно, чтобы на должностях, требующих военной линии поведения, стояли «воины», а там, где требуется рутинная ритмичная работа, – «крестьяне». Это вопрос военной, политической и экономической безопасности.

В соответствии с китайской философией, существуют и другие социальные роли в обществе и бизнесе – чиновники, купцы, пролетарии, монахи и даже юродивые. Все они нужны, так как фирма представляет собой целостное государство. Но именно эти два типа сотрудников – воины и крестьяне – являются ключевыми. Воины и крестьяне не любят друг друга. В бизнесе это прослеживается, например, во взаимоотношениях финансистов и бухгалтеров.

Особое место в государстве занимает элита. Элита – это естественное явление в любой группе людей. В любом коллективе всегда выделяются люди, которые

сильнее, умнее, дальновиднее. Если между ними не возникает жесткого соперничества на уничтожение, то они начинают сотрудничать. Естественно, что они имеют наилучшие шансы стать лидерами коллектива, наиболее дееспособной его частью, то есть сформировать элиту. Спрос с представителей элиты всегда жестче, поэтому они – опора государя и пример нижестоящим. Элита жизнеспособна только тогда, когда вход в нее открыт для всего лучшего, а «опускающие» элементы отторгаются безо всякого сожаления. Только если система обеспечивает эффективную ротацию, использует всю энергию своих сотрудников при решении задач бизнеса, она может выжить, расшириться и укрепиться. Если внутри ее возникнет застой, она заболит и может погибнуть. Но вечным процветанием быть не может, потому что люди устают от процветания не меньше, чем от войны.

Автор цитируемой книги пишет: «Гибель великих империй всегда начиналась с утраты «священных коров». Вот пример. По состоянию на 1600 г. Китай был самым развитым, самым богатым и культурным государством в мире. Но именно в это время было жестко зафиксирована социальная иерархия и введена политика изоляционизма. Через 300 лет страна оказалась откинута на задворки. Без притока свежих идей, свежей крови жиреющая и пропитая элита быстро приводит государство к гибели. Достаточно посмотреть историю дворянства в любой стране [78].

Российская империя начала свой путь к концу, когда в массах потеряла свой авторитет православная вера и идея самодержавного монарха. То есть то, что цементировало все здание российской государственности. То же было с СССР. По мнению Д.Степанова [78], распад Советского Союза можно было предсказать уже тогда, когда лозунги и постулаты идеологов стали вызывать кривые ухмылки интеллигенции и сквернословие в производственных цехах. Проблема советской системы состояла в том, что «священная корова» идеологии была настолько довлеющей, а номенклатурная жизнь так сладка, что сами стратеги оказались не в состоянии взглянуть на систему со стороны.

Вся система (фирма) для достижения поставленной цели должна работать в рамках единой задачи, по стратегическому плану. История цивилизации доказывает, что развивались до империй и подчиняли другие народы только те государства, где царила жесточайшая дисциплина. Все вышесказанное относится и к спортивным командам. Лидера, который начинает нарушать дисциплину, сразу же из команды отчисляют, несмотря на его заслуги. Каждый участник системы, входя в нее, должен самостоятельно отдавать право распоряжения собой командованию ради достижения общих целей, которые теперь становятся и его собственными.

Дисциплина должна быть принята большей частью системы как необходимость. Но если каждый индивидум в рамках системы не найдет возможности к самовыражению, не сможет высказать свою позицию, то система также окажется под угрозой. В Древнем Китае этого термина не знали, но считается, что это называется демократией. Разница между демократией и тоталитаризмом скорее в форме, чем в содержании. Если дисциплина – это гарантия того, что система не начнет рушиться, а ее части работать вразнобой, то демократия – это стимул, который даст возможность системе функционировать. Систему военных методов в экономике Д.Степанов называет социализмом.

Глобальные законы одинаково действуют в большом и в малом. Поднимаются наверх и падают и государства, и отдельные фирмы, и конкретные люди. Страна, брошенная в пучину кризиса, вынуждена, напрячь все свои силы для того, чтобы выбраться из ямы. Инстинкт самосохранения в таких случаях срабатывает даже у весьма заорганизованных структур. Чем больше сил может собрать государство, тем выше пост кризисный подъем.

В соответствии с законами стратегии войны и мира, каждое государство, фирма, другая человеческая система проходят следующие этапы: атака, оборона, отступление, победа, поражение, мир. Конечная цель – успех. В этой цепочке событий (этапов) не последнее значение имеют такие факторы, как удача и счастливый случай. Но все спортсмены, например, знают, что удача сопутствует только тому, кто способен реально оценить ситуацию и действовать адекватно.

Счастливым случай только тогда становится таковым, когда им воспользовались. В противном случае это упущенный шанс.

Наставление Сунь-цзы [80]: «Если ситуация благоприятствует – наступай». Это условие требует, как минимум, двух составляющих. Во-первых, суметь увидеть, что ситуация благоприятствует. Во-вторых, иметь достаточно воли для того, чтобы начать наступление. Счастливым случай у каждого свой. Не бывает людей, у которых не было своего шанса, своего счастливого случая. Несчастливые люди – это те, кто этими шансами не воспользовался. Или, как сказали бы в Древнем Китае, «не слышали голос Неба» или «не следовали *дао*». Ключ к «слышанию голоса Неба» лежит в здоровой оценке ситуации, своих потребностей и целей, движений окружающего мира. Для человека, которому это удалось, любой случай – счастливый [78].

По мнению ряда авторов, имеет место удивительная схожесть некоторых русских национальных традиций с древнекитайскими взглядами. В данном случае мы имеем поразительное совпадение в понимании «*успеха*». Западное понимание успеха связано с обладанием конкретными вещами или наличием определенного статуса в обществе. Успех связан с обретением оптимального положения в системе в соответствии с текущим моментом. Успешный человек оттого и успешен, что получает удовольствие от каждого своего шага, в любой ситуации видит свое место, идет в общем потоке, сохраняя индивидуальность, и добивается реализации поставленных целей. Этому можно научиться. Это постигли и этому учили люди, жившие за тысячелетия до нас в Древнем Китае. Китайская (и восточная традиция вообще) рассматривает счастье как обретение гармонии.

Одно из любимейших восточных изречений гласит: «Необходимо осознавать рамки текущего момента». Мудрый человек никогда не идет против существующих в мире тенденций, против «Дао мира», как сказали бы в Древнем Китае. Он концентрирует свою энергию и направляет свои действия на путь, не противоречащий общественным устремлениям. В противном случае он будет раздавлен. Интересно вспомнить здесь русскую поговорку, часто вызывающую усмешку: «Умный в гору не пойдет, умный гору обойдет». Действительно,

перекликается с китайской тактикой поведения. Именно китайская традиция более всего славится искусством выжидания. Наверное, только в Китае могла родиться поговорка: «Если долго сидеть на берегу реки, то можно увидеть, как по ней плывет труп твоего врага». По Лао-цзы: «Нет большей беды, чем легкая победа» [52].

Колесо в восточной философии призвано показать любому живущему в этом мире, что он подвержен законам вращения. Как смена времени года, периоды мира должны чередоваться с периодами войны, напряжение – с расслаблением. Созданное однажды, однажды и погибнет. Это должен осознавать каждый «творец».

Теперь постараемся логично перейти от философии и бизнеса к физической культуре. В чем же состоит эта логика? Древнекитайская оздоровительная система *цигун* трактует все вопросы жизнеспособности организма как систему циркуляции энергии. При этом считается, что там, где энергия протекает естественно и свободно, организм здоров. Но там, где энергия застаивается, возникает болезнь. Для китайцев была настолько очевидна универсальность этой истины во всем, что они даже не вдавались в особые пояснения, перенося ее (истину), скажем, в *фен-шуй* (наука о планировании постройки и устройстве зданий и ландшафтов).

Те же правила действуют в управлении любой системой, будь то государство или корпорация. Отменить их невозможно, как невозможно отменить закон всемирного тяготения. «Беды и несчастья – вот что происходит на смену благополучию. Удача и счастье – вот что рождается в беде», - сказал Лао-цзы. Согласно взглядам китайских философов, Д.Степанов проводит свою аналогию разрушительной болезни для системы на примере обвала в бизнесе: «Обвал – это потеря стратегических позиций. Ошибочно полагать, что у обвала могут быть только внешние причины. Даже если какая-то из них и послужила катаклизмом обвала, его основные причины всегда кроются внутри системы. Любая система – государственная ли, бизнес ли – подвергается внешним ударам постоянно... Основная тактика при обвале в бизнесе – это оборона и отступление. Потому что обвал и упадок – явления всегда внутренние. А наступление при смуте в тылах – чрезвычайно опасная практика». На это указывают все китайские авторы, так или иначе освещавшие вопросы стратегии [78].

Известной и популярной является практика «маленькой победоносной войны» для решения внутренних проблем. Как правило, такая практика приводит к отрицательным результатам. Определенная логика в таких мерах, безусловно, есть. У власти всегда присутствует желание перевести борьбу за настоящее (общественное переустройство, социальную справедливость, передел собственности) в борьбу за будущее. Захват соседнего государства, скажем. Руководитель фирмы так же, чувствуя «ожирение» в своем аппарате, может постараться мобилизовать систему на реализацию нового крупного проекта. Если речь идет лишь о небольшом застое, то этот метод сработает. Если же гниение пошло достаточно далеко, то «маленькая победоносная война» может обернуться жестоким поражением, которое только ускорит обвал.

Если молодой здоровый мужчина начнет пить, курить и вести сидячий образ жизни и обнаружит, что начал жиреть и у него появилась одышка, то он может начать ходить в спортзал или пойти в поход. Но если процесс ожирения зашел достаточно далеко, то большие нагрузки в спортзале будут для него невыносимы, а в походе с ним вообще может случиться инфаркт. Нужна «группа здоровья» и диета. Если же он доведет свое здоровье до появления тромбов, то прежде чем пойти в поход, ему придется пройти медикаментозное лечение. Если вследствие курения у него возникнет рак, то потребуются хирургическое вмешательство. Но если рак дойдет до неоперабельной стадии, единственное, что останется, - писать завещание.

Точно так же происходит и с бизнес-системой. Если образуется небольшой застой, то начало нового проекта может «излечить» организм ожирения. Если в умах сотрудников засело, что можно ходить на работу для обмена последними новостями и отсиживания времени, перед началом проекта неплохо бы провести небольшой тренинг. Иначе не готовые к работе в условиях повышенного напряжения люди провалят проект, а система просто потеряет деньги. Если система погрязла во внутренних склоках, придется произвести реорганизацию, возможно, удалить наиболее «порочные» ее элементы. «Но если процесс лени зашел слишком далеко, если сотрудники сверху до низу уже не видят своего будущего в рамках системы или интересуются только возможностью отхватить от нее кусок пожирнее,

а то и просто решают свои личные вопросы, сидя в служебных кабинетах, то единственное, что можно сделать, - это удалить большую часть коллектива и набрать новых сотрудников. Самое интересное, что, придя на новую работу, эти уволенные «бездельники», возможно, заработают в полную силу. Но в рамках существующей системы с устоявшимися связями и полным неверием в свое дело, которое большинство участников считает прогнившим, уже никакие призывы, никакие перестановки не спасут. Нужна кардинальная ломка».

Разумеется, все эти стадии необходимо четко различать. Ошибка в оценке происходящего может стоить жизни. Проводить небольшой тренинг там, где требуется увольнение всего отдела, сродни тому, чтобы лечить рак горчицами, а инсульт – зеленкой. Обвал – очень печальное явление. Обвал может быть смертельным. Но обвал может быть и благом для системы, если ее возглавляет стратег. В обвале, как никогда, видны слабые элементы системы. Обвал отделяет пустое от твердого и показывает, на что можно опереться, а на что нет. В обвале у системы всегда есть шанс на новый подъем. А воспользоваться им или нет, вопрос стратега [78].

Рассматривать ошибки и несовершенство системы имеют право только сам стратег и его советники, имеющие прерогативу смотреть на систему со стороны. Если этим занимаются рядовые участники системы, то дело в опасности. Стратег может взглянуть на систему как на «свое тело». Советник может посмотреть на нее извне, как доктор. Но участник системы, видящий ошибки системы, может начать отделять свои цели от целей системы, что опасно. Сунь-цзы сказал: «Победят в пяти случаях: побеждают, если знают, когда можно сражаться и когда нельзя; побеждают, когда умеют пользоваться и большими, и малыми силами; побеждают там, где высшие и низшие имеют одни и те же желания; побеждают тогда, когда сами осторожны и выжидают неосторожности противника; побеждают те, у кого полководец талантлив, а государь не руководит им. Эти пять положений и есть путь знания победы» [80].

Раздел 7. Афоризмы великих китайских философов

7. 1. Об образовании, воспитании, самосовершенствовании.

Прежде, чем прочесть мудрость великих китайцев, необходимо учитывать, что почти все представленные ниже «золотые россыпи» появились около 3000 лет тому назад. Намного ли мы – современные представители западной цивилизации – стали мудрее?

Познавший себя – просветлен.

Побеждающий людей – силен.

Победивший себя – могуществен.

(Дао дэ цзин)

Знать о том, чего не знаешь, всего выше; а не знать, что знаешь, значит быть больным. Перестают болеть, лишь, когда болеют о своей болезни. Премудрый человек не болен. Он болеет о своей болезни и потому не болен.

(Лао-цзы)

Ученость и умствование есть причина смуты в государстве. Поэтому мудрый правитель держит желудки своих подданных полными, а головы пустыми.

(Лао-цзы)

Кто знает, тот не говорит.

(Лао-цзы)

В способности знать древнее начало заключена разгадка Дао.

(Лао-цзы)

Действовать в бездействии, заниматься делом недеяния и наслаждаться вкусом, не имеющего вкуса. Находить большое в малом, многое в немногом и воздавать добром за ненависть. Добывают трудное из легкого, создают великое из незначительного... все великие дела берут начало в самом незначительном. Именно поэтому Премудрый человек никогда не делает великого и потому он наделен способностью осуществить свою великость. Кто много обещает, тому мало доверяют. Большая легкость оборачивается великим затруднением. Вот почему

Премудрый человек как бы во всем испытывает затруднение, но именно поэтому он никогда не затрудняется.

(Лао-цзы)

Когда в Поднебесной знают, что прекрасное прекрасно, то вот и безобразное; когда все знают, что добро является добром, то вот и зло.

(Лао-цзы)

Когда не возвышают лучших, в народе нет соперничества; когда не ценят редкие товары, в народе не бывает воровства; когда устраняют все соблазны, сердце народа не находится в смятении. Вот почему Премудрый человек при наведении порядка делает сердца людей пустыми, а желудки полными, стремления слабыми, а кости крепкими. Он неизменно побуждает народ пребывать без знаний и желаний. А на знающих влияет так, что они не смеют действовать. Когда приводят в действие бездействие, то неизбежно добиваются порядка.

(Лао-цзы)

В пределе достижения пустоты неколебимо сберегается покой. В возрастании десяти тысяч вещей я зрю их возвращение. Вещей несметно много, и каждая возвращается к своему корню. Возвращение к корню называется покоем. Это означает возвращение к судьбе. Возвращение к судьбе делает незыблемым, знание незыблемого называется просветом. В незнании незыблемого – зло бессмысленного становления. Знание незыблемого емко...

(Лао-цзы)

Наивысший – это когда низшие лишь знают о его существовании; ниже стоит тот, кого с любовью хвалят; еще более низкого – боятся; самого же низкого – презирают. Кто не способен доверять другим, тому не доверяют.

(Лао-цзы)

То слово самотно, что редко.

(Лао-цзы)

Не ведаешь заботы, когда перестаешь учиться. Как мала разница между словами «да» и «ладно»! И как же связаны между собой прекрасное и безобразное!

(Лао-цзы)

Кто преисполнен добродетели, походит на младенца.

(Лао-цзы)

Долго на носках не устоять, далеко широким шагом не пройти. Кто себя видит, тот не ведает просвета; кто считает себя правым, не заметен; кто хвастается, не заслужен; кто зазнается, тот других не старше. У кого Дао, тот этого не делает, ибо такое поведение, согласно Дао, равняется тому, когда передеают или впустую ходят, а этого не любит, кажется, никто.

(Лао-цзы)

Чрезмерная скупость неизбежно вызывает большие потери.

(Лао-цзы)

Умелая езда не оставляет следа, от умелых слов не остается крапин... Премудрый человек проявляет неизменное умение спасать других, и потому нет брошенных людей; умеет с неизменностью спасать вещи, и потому они не брошены... Поэтому-то добрый человек недоброму наставник, недобрый же для доброго опора. Когда не дорожат своим наставником и не щадят своей опоры, то пусть бы были даже и умны, но пребывают в тяжком заблуждении. В этом заключается вся суть и тайна.

(Лао-цзы)

Знающий людей умен, знающий себя находится в просвете. Одолевающий других обладает силой, одолевающий себя становится могучим. Кто знает то, что для него достаточно, - богат; кто действует с настойчивостью, когда могуч, тот обладает волей. Кто не утрачивает своего места, долговечен; кто не уходит, когда умирает, продолжает жить вечно.

(Лао-цзы)

Дао рождает, добродетель возвращает, вещь оформляется, обстоятельства приводят к завершению... Чтить Дао, ценить добродетель – это не чей-либо приказ, а незыблемая самость.

(Лао-цзы)

При несведущем правительстве народ бесхитроsten и добр, при въедливом правительстве народ корежит недовольство. В несчастье коренится счастье, в

счастье укрывается несчастье. Кто знает их пределы? В них нет неопределенности. Прямолинейность переходит в хитрость, добро приносит пагубу. Люди заблуждаются уже очень давно. Вот почему Премудрый человек, квадратным делаясь, не режет; остер углами, но не колок, прям, но не задирист, ярок, но не затмевает.

(Лао-цзы)

Править страной значит принять ее позор, царить в Поднебесной значит принять беду своей страны.

(Лао-цзы)

Слабей и мягче, чем вода, нет ничего под Небесами, но в сокрушении твердости и силы ее не превзойти. В этом ее нечем заменить. Слабость побеждает силу, мягкость преодолевает твердость...

(Лао-цзы)

Нет красоты в правдивом слове, нет правды в сказанном красиво. Кто добр, не спорит, кто спорит, тот не добр... Пониманию чужда ученость, ученость далека от понимания.

(Лао-цзы)

Мои слова понять так просто, так просто выполнить. Но их понять никто не может, никто не может их выполнить. У слов имеется исток, а у поступков то, что ими управляет. Их-то как раз не понимают и потому меня не знают. Коль редкостен, кто меня знает, то я ценен. Именно поэтому Премудрый человек таит под рубищем нефрит.

(Лао-цзы)

Я не отношусь к тем, кто родился со знаниями. Я люблю древность и, проявляя понятливость, приобрел их.

(Конфуций)

Увидев мудрого, стремитесь с ним сравняться,

Увидев недостойного, вникайте внутрь себя!

(Конфуций)

Я продолжаю, не творю, люблю чистосердечно древность. *(Конфуций)*

Будь глубоко правдив, люби учиться, стой насмерть, совершенствуя свой путь. Когда под Небесами следуют пути – будь на виду, а нет пути – скрывайся. Стыдись быть бедным и незнатным, когда в стране есть путь; стыдись быть знатным и богатым, когда в ней нет пути.

(Конфуций)

Из назначений ритуала всего ценней гармония. Она делает прекрасным путь древних царей, а им следуют в малом и великом. Но и гармония бывает применима не всегда. Если знают лишь гармонию, не заключая ее в рамки ритуала, она не может претвориться в жизнь.

(Конфуций)

Когда почтительны без ритуала – суетливы, когда предусмотрительны без ритуала, то робки, когда смелы без ритуала, то грубы.

(Конфуций)

Дома младшие почтительны к родителям, а на стороне послушны старшим, осторожны и правдивы, полны любви ко всем, но близки с теми, в ком есть человечность. Если при этом остаются силы, то стремятся обрести ученость.

(Конфуций)

Слушать многое, выбирать из услышанного лучшее и следовать ему; видеть многое и запоминать увиденное.

(Конфуций)

Кто постигает новое, лелея старое, тот может быть учителем.

(Конфуций)

В древности учились ради улучшения себя. Ныне учатся, чтобы понравиться другим.

(Конфуций)

Любящим учиться может быть назван человек, который ежедневно сознает свои несовершенства и каждый месяц восстанавливает в памяти все то, чему научен.

(Конфуций)

Каждый ошибается в зависимости от своей пристрастности. Вглядись в ошибки человека – и познаешь степень его человечности. *(Конфуций)*

Благородный муж стремится говорить безыскусно, а действовать искусно.

(Конфуций)

Благородный муж взыскателен к себе, малый человек взыскателен к другим.

(Конфуций)

Благородный муж думает о долге, а мелкий человек – о выгоде.

(Конфуций)

Познавший людей – мудр.

(Конфуций)

Золотая середина, как добродетельный принцип, является наивысшим принципом, но народ давно уже не обладает им.

(Конфуций)

Путь рождения и воспитания – в сохранении желаний; путь растрогать других – в сохранении чувств. Оба пути – естественные условные знаки, поднимающие дела в Поднебесной.

(Цзай Чжэнь)

Надо познать истинное и знать, что оно является истинным, познать ложное и знать, что оно является ложным, – вот высший принцип.

(Лу Цзююань)

Хранить сердце, воспитывать сердце, искать утерянное сердцем.

(Лу Цзююань)

Для воспитания сердца нет ничего лучшего, чем сокращение желаний.

(Лу Цзююань)

Учет идей старых учений углубляет познания и придает серьезность новым учениям.

(Чжу Си)

Сердце охватывает десятки тысяч высших принципов, и десятки тысяч высших принципов находятся в одном сердце; если не сохранить полученное сердце, нельзя постичь полученный высший принцип.

(Чжу Си)

Я пробовал целыми днями размышлять, но не получил и того, что дало бы даже кратковременное учение.

(Сунь-цзы)

Способность познавать вещи – врожденное свойство человека; возможность быть познанным – закономерность вещей.

(Сунь-цзы)

То, при помощи чего человек способен познавать вещи, называется способностью к познанию. Когда способности к познанию соединяются с вещами, это называется знанием.

(Сунь-цзы)

Находясь в порядке, ждут беспорядка; находясь в спокойствии, ждут волнений; это и есть управление сердцем.

(Сунь-цзы)

Мо-цзы пристрастно рассматривал полезность, но не знал культурности (системы правил поведения и музыки); Сунь-цзы пристрастно рассматривал желание (малого), но не знал (стремления) получать; Шень-цзы пристрастно рассматривал закон, но не знал мудрости...

(Сунь-цзы)

Уши и глаза постигают только внешнее.

(Ван Фучжи)

Чем больше думает сердце, тем больше оно получает и узнает все то, чем обладает сам предмет как снаружи, так и внутри.

(Ван Фучжи)

7.2 . О государственном правлении и стратегии.

Если долго сидеть на берегу реки, то можно увидеть, как по ней плывет труп твоего врага.

(Китайская поговорка)

Одержавший одну победу становится Владыкой Поднебесной, две победы – наместником провинции, три победы – ванном, одержавший четыре победы теряет все.

(Китайская поговорка)

Законы составляют основу управления государством, способность к неожиданным маневрам составляет основу ведения войны, отсутствие стремления что-либо совершать составляет основу владения всем миром.

(Лао-цзы)

Править великим государством – это как готовить кушанье из мелкой рыбы.

(Лао-цзы)

Умеющий быть воином не ведает воинственности, умеющий сражаться – не бывает гневен, умеющий одерживать победу над противником с ним не вступает в схватку, умеющий использовать людей становится их ниже. Это называют добродетелью отказа от соперничества, способностью использовать людей и верхом сочетания с Небесной древностью.

(Лао-цзы)

Истинный воин никогда не выглядит воинственно.

(Лао-цзы)

Нет большей беды, чем легкая победа. Кто легко побеждает, не может противиться смерти, вот что я назову самой драгоценной истиной! И потому тот, кто противостоит нападению, должным образом настроив свой дух, перенесет все невзгоды и потери – и победит!

(Лао-цзы)

Стратеги говорят: я смею быть лишь гостем, не хозяином, скорее отступлю на шаг, чем двинусь на вершок вперед.

(Лао-цзы)

Не беспокойся о том, что у тебя нет высокого чина. Беспокойся о том, достоин ли ты того, чтобы иметь высокий чин.

(Конфуций)

Секрет доброго правления: правитель да будет правителем, подданный – подданным, отец – отцом, а сын – сыном.

(Конфуций)

Если уважаемый обвиняет на основе высшего принципа занимающего низкое положение, если старший обвиняет на основе высшего принципа малолетнего, если знатный обвиняет на основе высшего принципа подлого, то, если даже они не правы, это называется призывами к покорности; если же занимающий низкое положение, младший и подлый вступают в борьбу на основе высшего принципа, то, если даже они и правы, это называется бунтом.

(Цзай Чжэнь)

Лаоцзы сказал: Войско могущественное погибнет.

Дерево крепкое сломается.

Мягкое и слабое – спутники жизни.

Твердое и сильное – спутники смерти...

(Ле-цзы)

Тот, кто хорошо ведет войну, осуществляет путь и соблюдает закон. Поэтому он и может управлять победой и поражением.

(Сунь-цзы)

Победят в пяти случаях: побеждают, если знают, когда можно сражаться и когда нельзя; побеждают, когда умеют пользоваться и большими, и малыми силами; побеждают там, где высшие и низшие имеют одни и те же желания; побеждают тогда, когда сами осторожны и выжидают неосторожности противника; побеждают те, у кого полководец талантлив, а государь не руководит им. Эти пять положений и есть путь знания победы.

(Сунь-цзы)

Оружие – это орудие бедствия, борьба противна добродетели... поэтому в бой вступают только тогда, когда это неизбежно.

(Сунь-цзы)

Кто еще до сражения побеждает предварительным расчетом, у того шансов много; кто еще до сражения не побеждает расчетом, у того шансов мало.

(Сунь-цзы)

Непобедимость заключена в себе самом, возможность победы заключена в противнике... Победу знать можно, сделать же ее нельзя. Непобедимость есть оборона: возможность победить есть наступление.

(Сунь-цзы)

Когда обороняются, значит, в чем-то есть недостаток; когда нападают, значит, все есть в избытке.

(Сунь-цзы)

Война это путь обмана. Поэтому, если ты и можешь что-нибудь, показывай противнику, будто не можешь...; заманивай его выгодой; приведи его в расстройство и бери его...; нападай на него, когда он не готов, выступай, когда он не ожидает.

(Сунь-цзы)

Война – это великое дело для государства, это почва жизни и смерти, это путь существования и гибели. Это нужно понять.

(Сунь-цзы)

Все люди знают ту форму, посредством которой я победил, но не знают той формы, посредством которой я организовал победу. Поэтому победа в бою не повторяется в том же виде, она соответствует неисчерпаемости самой формы...

(Сунь-цзы)

Если не выгодно, не выступай. Если цели нельзя достигнуть, не используй армию. До тех пор, пока не будет угрожать опасность, не вступай в войну. Правитель не может собрать армию только из-за своего гнева. Полководец не может вступить в битву только из-за крушения своих надежд. Когда выгодно, продвигайся; когда невыгодно, остановись.

Гнев может вновь обратиться в счастье, раздражение может вновь обратиться в радость, но уничтоженное государство невозможно оживить; мертвого нельзя вернуть к жизни. *(Сунь-цзы)*

Закон – это воинский строй, командование и снабжение.

(Сунь-цзы)

Никогда еще не бывало, чтобы война продолжалась долго, и это было бы выгодно государству. Поэтому тот, кто не понимает до конца всего вреда от войны, не может понять до конца и всю выгоду от войны.

(Сунь-цзы)

Путь – это когда достигают того, что мысли народа одинаковы с мыслями правителя, когда народ готов вместе с ним умереть, готов вместе с ним жить, когда он не знает ни страха, ни сомнений.

(Сунь-цзы)

Мощь – это умение применять тактику, сообразуясь с выгодой.

(Сунь-цзы)

Победоносная армия сначала осознает условия победы, а затем ищет битвы; проигравшая армия сначала сражается, а затем ищет победу.

(Сунь-цзы)

Военачальник не должен производить назначения так, как это делает гражданский чиновник, ибо офицеры его не поймут. Гражданский чиновник не должен производить назначения так, как это делает Военачальник, ибо другие чиновники его не поймут.

(Джуан-цзы)

7. 3. О человеке, природе, здоровье, действии.

Проточная вода не портится, дверной стержень не истачивается червем-древоточцем. Это происходит оттого, что они постоянно находятся в движении. Точно так же обстоит дело и с телом человека...

(«Люй-ши чунь цю», III в. до н.э.)

Знание дает свои плоды благодаря действию. *(Ван Фучжи)*

В превращении частиц неба и земли – корень рождения человека и предметов.

(Цзай Чжэнь)

Форма – это тело, используемое духом. *(Фань Чжэнь)*

Чувства радости, гнева, скорби и веселья, стремление к звукам, красоте или отвращение к дурному запаху, знание правильного и ложного, красивого и безобразного имеют корень в природе и происходят от неба.

(Цзай Чжэнь)

Человек является человеком, но, если отбросить полученное от частиц и свойства частиц, разве его можно будет назвать человеком?

(Цзай Чжэнь)

Человек рождается, после чего у него появляются желания, чувства и знания. Эти три качества – естественное свойство крови, частиц, сердца и знаний.

(Цзай Чжэнь)

Недеяние не имеет знаний, не имеет способностей, но нет того, чего бы оно не знало, нет того, чего бы оно не могло.

(Ле-цзы)

Начинаю с воспитания привычек и возвращаю характер, а в конечном счете получаю судьбу.

(Ле-цзы)

Собственным телом не владеешь – как же можешь обрести Путь и им владеть!

(Ле-цзы)

Великая страсть иссушает, непоколебимая решимость наполняет силой. Великая страсть делает тебя слабым, непоколебимая решимость – могучим. Великая страсть калечит, непоколебимая решимость возвышает дух. Великая страсть завладевает тобой, непоколебимая решимость делает тебя свободным. В словах этих заключен сокровенный свет.

(Лао-цзы)

Лишь уступая и отказываясь, можно измениться. Лишь проявляя мягкость и податливость, можно добиться успеха.

(Лао-цзы)

Беды и несчастья – вот что происходит на смену благополучию. Удача и счастье – вот что рождается в беде.

(Лао-цзы)

Заключение

Экономическое развитие страны в значительной степени определяется демографическими факторами и в первую очередь численностью населения и демографической нагрузкой. Начало XXI века характеризуется резким усилением неравномерности демографической динамики не только регионов, стран, континентов, но и цивилизаций. По мнению специалистов, это служит глубинной основой усиления противоречий между цивилизациями, которые в настоящее время значительно обострились. Серьезную угрозу человечеству также представляют негативные процессы в сфере этики – подрыв веками складывающихся систем национальных и цивилизационных моральных ценностей, устоев семьи, наркомания, преступность и пр. Вышеупомянутые демографические и этические проблемы диктуют необходимость пересмотра всего блока социальной политики, в том числе в сфере культуры, воспитания и образования. Большие надежды специалисты возлагают на гуманитаризацию образования. В связи с актуальностью проблемы гуманитаризации высшего образования, а также междисциплинарной природой современных знаний, еще в 1996 г. в высшей школе Украины пришли к пониманию необходимости введения в инженерно-технические вузы дисциплин гуманитарного цикла, а в гуманитарные вузы – технических и естественнонаучных дисциплин. Междисциплинарный подход в условиях широкой многосторонней специализации направлен на воспитание у студентов широты взглядов, нестандартности мышления, способности решать общие проблемы, возникающие на стыке различных областей.

Древняя китайская культура не является уникальной в том плане, что в ней действовали какие-то особые законы. Она интересна тем, что жившие в то время мудрецы сформулировали и обосновали эти законы так, как после них не формулировал никто. Русская, да, пожалуй, и украинская, традиция и, прежде всего, традиция управления массами людей очень близка традиции восточной. Поэтому мы можем и должны понять те принципы китайской стратегии, которые позволят развиваться нашему обществу и бизнесу более успешно. История восточных «государств-драконов» показывает, что успех бизнесу в любой стране и на всех

рынках мира обеспечивало применение принципов классической китайской стратегии. Специалисты обращают внимание на удивительную схожесть ряда русских национальных традиций с древнекитайскими взглядами. Может быть, именно поэтому нам очень интересно постичь логику связи философии, бизнеса и физической культуры. «Изучение обычаев меняет стремления, а по истечении длительного времени меняет природу», - сказал Сюнь-цзы.

В то время как на Западе еще в конце средних веков произошел распад составляющих: права, политической теории, системы морали и нравственности, эстетических взглядов, философии, медицины, религии, Восток смог сохранить свое мировоззрение в силу своей относительной закрытости и более высокого уровня развития гуманитарных и естественных наук. Именно на Востоке можно найти ответы на актуальные для Запада вопросы: что вообще есть «здоровье», «человек здоровый», «человек социально-здоровый». На Западе и Востоке изначально по-разному подходили к пониманию того, что есть человек, и, следовательно, к объяснению разницы между его здоровьем и болезнью с социальной точки зрения. На Востоке, и в частности в Китае, медицина, астрономия и математика выступали в роли центробежных сил, формирующих понятия и связь между ними: человек здоровый – здоровое общество; принципы лечения человека – принципы управления государством; физическое состояние человека – социальное движение в обществе (государстве) – изменение положения звезд и т.д. Ведь «человек здоровый» в философском и медицинском понимании закладывает фундамент здорового общества [31].

Одной из характерных особенностей современного общества является расширение международного сотрудничества стран в сферах культуры, науки, образования. Традиционно Украина предоставляет образовательные услуги иностранным гражданам, большинство из которых является выходцами из стран восточной цивилизации, в том числе из Китая. Для того чтобы предусмотреть возможные несоответствия, противоречия и даже конфликты в процессе коммуникации студентов и преподавателей, принадлежащих к разным цивилизациям, целесообразно своевременно изучить особенности традиций Запада

и Востока, в частности в сфере образования, в том числе физкультурного [46]. Преподавателям, работающим с иностранными студентами, необходимо знать и учитывать особенности их этнокультурных традиций, а также изучать и заимствовать опыт их систем оздоровления.

К сожалению, в настоящее время мало работ, в которых авторы, рассматривая физическую культуру как часть общей культуры, исследуют ее в историко-культурологическом аспекте. Что касается Китая, то в большинстве публикаций внимание уделяется в основном национальным системам оздоровления и школам боевых искусств. Наиболее часто встречаются исторические справки возникновения тех или иных систем, дается описание упражнений и методика их изучения. Имеются работы, в которых авторы освещают тесную связь указанных систем физических упражнений с культурой и традициями страны. Однако в отечественной литературе практически не встречается публикаций, направленных на поиск истоков, предпосылок возникновения китайской традиции ценить жизнь и здоровье человека. Крайне мало информации и о месте физической культуры в системе образования Китая. Мы предприняли попытку в некоторой степени заполнить этот пробел. По нашему мнению, гуманистические основы китайских традиций, а также специфический подход к совершенствованию человека полезно изучать при развитии и обновлении системы образования не только в Украине, но и в других странах Западной цивилизации.

Литература

1. Алимов И.А., Ермаков М.Е., Мартынов А.С. Срединное государство. Введение в традиционную культуру Китая. – М.: Прогресс, 1998. – 288 с.
2. Алексеев В.М. Китайская литература / В кн.: Литература Востока. – Петербург, 1920.
3. Антиповский А.Н., Боровская Н.Е. Политика в области науки и образования в КНР. – М., 1980.
4. Бичурин Н.Я. Взгляд на просвещение в Китае // Журнал Министерства Народного Просвещения. – 1938. - № 5, 6.
5. Бичурин Н.Я. (Иакинф). Китай, его жители, нравы, обычаи, просвещение. – СПб., 1840.
6. Боровская Н.Е. Новые учебные программы в КНР // Педагогика. – 1993. - № 3.
7. Боровская Н.Е. Школа в КНР. 1957 – 1972 гг. – М.: Наука, 1974.
8. Боровская Н. Китай: совершенствование образования – ключ к подъему экономики // Азия и Африка. – 2002. - № 1. – С. 32 – 36.
9. Борох О. Современная китайская экономическая мысль. – М.: Восточная литература, РАН, 1998.
10. Васильев В.П. Даосизм. / по кн.: Васильев В.П. Религии Востока: конфуцианство, буддизм и даосизм. – СПб., 1873.
11. Васильев Л.С. История Востока. – М.: Высшая школа, 2001. – Т. 1. – 512 с.
12. Васильев Л.С. История Востока. – М.: Высшая школа, 2001. – Т. 2. – 559 с.
13. Васильев Л.С. История религий Востока. – М.: Высшая школа, 1998. – 432 с.
14. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. – К.: Радянська школа, 1988. – 184 с.
15. Галенович Ю. «Фалуныгун» или свято место пусто не бывает // Азия и Африка. – 2001. - № 9. – С. 13 – 17.
16. Гамянін В. Функціональні особливості деяких концептів особистості у Китаї 1-ї половини ХХ століття // Східний світ. – 2000. - № 1-2'98. – С. 27 – 38.
17. Гимнастика с методикой преподавания: Учеб пос. – М.: Просвещение, 1990. – 223 с.

18. Гогоулан М.Ф. Попрощайтесь с болезнями. – Мн.: Междунар. Кн.Дом, 1997. – 303 с.
19. Головченко Г.Т., Бондаренко Т.В. Курс «Основи китайського фізичного виховання» у професійній підготовці студентів-сходознавців // Проблеми освіти: Наук.-мет. зб. – К.: Наук.-мет. Центр вищої освіти, 2004. – С. 116 – 129.
20. Головченко Г.Т., Бондаренко Т.В. Физическая культура и традиции Китая // Сб. научн. труды междунар. научно-мет. конф. – Белгород: БГАСМ, 2003. – Ч. 1. – С. 46 – 56.
21. Головченко Г.Т., Бондаренко Т.В. Філософські аспекти фізичної культури Заходу і Сходу // Мат. міжнар. наук. конф. – Львів: ЛІФК, 2004. – Вип. 8. – Т. 4. – С. 84 – 87.
22. Головченко Г.Т., Лутаєва Т.В. Вивчення китайської культури як спосіб естетичного і морального виховання студентів в інституті сходознавства і міжнародних відносин «Харківський колегіум» // Проблеми освіти: Наук.-мет. зб. – К.: Наук.-мет. Центр вищої освіти, 2004. – С. 67 – 76.
23. Дацышен В. Шаолинь – монастирь, в котором изучают ушу // Азия и Африка. – 2001. - № 2. – С. 6. – С. 56 – 60.
24. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. – М.: Наука, 1991. – 429 с.
25. Долин А.А., Попов Г.В. Традиции у-шу. – Красноярск: Прометей, 1990. – 127 с.
26. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
27. Євтух М.Б., Калашник Л.С. Особливості сімейного виховання в КНР на сучасному етапі // Проблеми освіти: Наук.-мет. зб. – К.: Наук.-мет. Центр вищої освіти, 2004. – С. 56 – 61.
28. Егорин А.З., Хазанов. Вступая в новый век//Азия и Африка.–2001.–№ 2.–С.2–7.
29. Елисеев В. Десять тысяч путей к долголетию // Физк. и спорт.–1987.–№ 5,6.– С.15–16;18–19.
30. Жоголева Е.Е., Жоголев Д.А. Китайская кухня. – М.: Агропромиздат, 1991.

31. Ибрагимова Л.Ф. «Человек здоровый» в философских и медицинских понятиях Востока и Запада // Матер. IV Межд. Кондратьевской конф. – М., 2001. – С. 290 – 297.
32. История Древнего Востока / Под ред. В.И.Кузищина. – М.: Высшая школа, 2002. – 462 с.
33. История китайской философии: Пер. с кит. / Общ. ред. и послесловие М.Л. Титаренко. - М.: Прогресс, 1989. - 552 с.
34. История философии: Запад – Россия – Восток / Под ред. Н.В.Мотрошиловой. М.: «Греко-латинский кабинет» Ю.А.Шичалина, 2000. - Кн.1.- 480 с.
35. Казакевич Г. Традиционные основы современного китайского бизнеса//Персонал.–2002.–№ 1. – С. 82 – 86.
36. Качан А.Т., Богданов Н.Н., Варнаков П.Х. и др. Анатомо-топографическое расположение корпоральных точек акупунктуры и показания к их применению. – Воронеж: Изд-во Воронежского ун-та, 1990.
37. Кипцар И.А. Украинско-китайское экономическое сотрудничество: современное состояние // Социально-экономические аспекты промышленной политики: развитие экономического сотрудничества Украины и Китая: Сб.науч.трудов. – Донецк-Краматорск: ТОВ «Стандарт Сервіс», 2004. – С. 37 – 41.
38. Китай 2002: Ежегодник. – Пекин, 2002. – С. 152 – 161.
39. Китайская гимнастика ушу: Информационный бюллетень. - М.: Центр изучения оздоровительных систем Дальнего Востока, 1989. – Вып. 1, 2. – 73 с.
40. Китайская кухня / Авт.-сост. Т.Н.Тележникова. – Дон.: Изд-во «Сталкер», 2003. – 288 с.
41. Клепиков В.З. Школа в конце XIX – первой половине XX в.: Автореф.дис.к.п.н. – М.: Изд-во АПН СССР, 1968.
42. Кон И.С. Психология юношеского возраста: Учеб. пос. – М.: Просвещение, 1979. – 175 с.
43. Конрад Н.И. Доктрина Сунь-цзы / В кн.:Сунь-цзы. Искусство стратегии. – М.: Изд-во Эксмо; СПб.: Мидгард, 2006. – С. 7 – 63.
44. Конрад Н.И. Сунь-цзы. Трактат о военном искусстве. – М.-Л., 1950.

45. Конфуций. Изречения. Книга песен и гимнов: Пер. с кит.— Харьков: Изд-во «Фолио», 2002.— 447 с.
46. Копилова О.В. Урахування соціокультурних традицій при навчанні китайських студентів //Наукові записки кафедри педагогіки. — Вип. VII. — Харків: Вид-во «Основа», 2001. - № 540. — С. 103 – 108.
47. Коробков А.В., Чеснокова С.А. Атлас по нормальной физиологии. — М.: Высшая школа, 1987.
48. Костюкова Т.Є. Реформи системи освіти Китайської Народної Республіки // Україна – країни Сходу: від діалогу педагогічних систем до діалогу цивілізацій: Мат III Всеукр. наук.-практ. конф. — Вип. 4. — К.: Фенікс, 2002. — С. 112 – 114.
49. Красносельский Г.И. Китайская гимнастика для лиц пожилого возраста. — СПб.: СП «Интербрук», 1990. — 30 с.
50. Кузнецов В. Религия в обществе и государстве //Азия и Африка. — 2001. - № 6. — С. 13 – 20.
51. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: Перев. с венгерск. / Под общ. ред. В.В.Столбова. - М.: Радуга, 1982. — 399 с.
52. Лаоцзы. Обрести себя в Дао / Сост., перевод. И.И. Семененко. — М.: Изд-во «Республика», 2000. — 447 с.
53. Линде Г., Кноблех Х. Приятного аппетита. — М., 1993.
54. Ли Цзегхао., Масалаб Р.Н. Анализ перспективы развития китайской экономики после вступления в МТО // Социально-экономические аспекты промышленной политики: развитие экономического сотрудничества Украины и Китая: Сб.науч.трудов. — Донецк-Краматорск: ТОВ «Стандарт Сервіс», 2004.—С.13–30.
55. Малявин В.В. Китайская цивилизация. — М.: Изд-во «Астрель», 2000. — 627 с.
56. Мантэк Чиа. Цигун Железная рубашка /Пер. с англ.—К.: «София», 1999. — 288 с.
57. Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 20, с. 622.
58. Маслов А.А. Гимнастика цигун. — М.: Знание, 1992. — Вып. 3. — С. 3 – 69.
59. Маслов А.А., Подщеколдин А.М. Уроки китайской гимнастики. — М.: Советский спорт, 1990. — Вып. 3. — 94 с.

60. Массаж как отрасль знания: на кит. языке // Под ред. нескольких кит. авторов. – Пекин, 1983. – 400 с.
61. Медицинский справочник тренера /Сост. В.А.Геселевич.–М.: ФиС,1981.–271 с.
62. Михайличенко О.В., Шерстха. Система освіти у сучасному Китаї. – К.- Суми: МІГРО, 1996.– 65с.
63. Морозова Н. Воспаряющий журавль: комплекс упражнений древнекитайской оздоровительной системы Цигун. – М., 1998.
64. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. – К.: Здоров'я, 1991. – 256 с.
65. Пазюра Н.В. Основні напрями розвитку і реформи вищої освіти Китаю // Проблеми освіти: Наук.-мет. зб. – К.: Наук.-мет. Центр вищої освіти, 2004. – С. 93 – 102.
66. Переломов Л. Конфуций, Лунь Юй. – М.: «Восточная литература», РАН, 2000.
67. Петров А.А. Ван Би. – М.-Л., 1936.
68. Петров А.А. Ван – древнекитайский материалист и просветитель. – М., 1954.
69. Плакущенко В.Є. Програма і методичні рекомендації з курсу альтернативної фізичної культури “тайцзицюань”. – Краматорськ, 1999.
70. Польшин О.К. Психологія саморегуляції в китайській і європейській науці і практиці // Проблеми освіти: Наук.-мет. зб. – К.: Наук.-мет. Центр вищої освіти, 2004. – С. 274 – 280.
71. Рубель В.А. Історія середньовічного Сходу: Курс лекцій. – К.: «Либідь», 1997. – 460 с.
72. Рыбковский А.Г. Нетрадиционные методы оздоровления// Метод.рекомендации. – Донецк: ДонГУ, 2000. – 24 с.
73. Сидихменов В.Я. Китай: страницы прошлого. – Смоленск: «Русич», 2000.–464 с.
74. Система физического воспитания и лечебной гимнастики в Китайской Народной Республике // www.chianatoday.ru
75. Скачков П.Е. Очерки истории русского китаеведения. – М., 1977.
76. Смирнова Ю.А., Белоус Ю.В. Тайцзи-цигун – гимнастика долголетия // Здоровье. – 1989. - № 9 - 12; 1990. - № 1, 2.
77. Соловьев В. Собр. соч. в 10 томах. 1911 – 1914. – СПб. – Т. 6.

78. Степанов Д. Использование принципов классической китайской стратегии в современном бизнесе. – СПб.: Изд-во «Крылов», 2002. – 192 с.
79. Сунь Ситин. Ценность человека. Ценность образования. Ценность воспитания // Общественные науки за рубежом. – 1990. - № 6.
80. Сунь-цзы. Искусство стратегии: Перев. с кит, предисловие и комментарии Н.И.Конрада. – М.: Изд-во Эксмо; СПб.: Мидгард, 2006. – 528 с.
81. Толстой Л.Н. Из писем 1910 г. / В кн.: Полн. собр. соч. в 9 томах.
82. Толстой Л.Н. Конец света. /В кн.: Полн. собр. соч. в 9 томах.
83. Толстой Л.Н. О жизни. /В кн.: Полн. собр. соч. в 9 томах.
84. Толстой Л.Н. О Лаоцзы / по кн. Толстой Л.Н. Полн. собр. соч.: в 9 т. – М., 1928 – 1958.
85. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 503 с.
86. У Вэйсинь. Лечебная китайская кухня. – СПб.: Изд. дом «Нева», 2000.
87. Урусов В.Б. Українсько-китайські відносини у сфері культури (1949-1959 рр.) // Проблеми освіти: Наук.-мет. зб. – К.: Наук.-мет. Центр вищої освіти, 2004. – С. 108 – 119.
88. У-цзы. Трактат о военном искусстве / В кн.: Сунь-цзы. Искусство стратегии. – М.: Изд-во «Эксмо»; СПб.: Мидгард, 2006. – С. 135 – 165.
89. Фан Сяодун, Чжан Ланьсинь. История образования в Китае. – Пекин, 1998.
90. Физическая культура студента: Учебник / Под ред В.И.Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
91. Философия: Учебник для вузов / Под общ. ред. В.П.Андрущенко, Н.И.Горлача, В.К.Рыбалко. – Киев-Харьков: ИВМО «ХК», 1998. – 640 с.
92. Философский энциклопедический словарь. – М.: Советская энциклопедия, 1989.
93. Філь С.М., Худолій О.М., Малка Г.В. Історія фізичної культури: Навч. пос. – Харків: Вид-во «ОВС», 2003. – 160 с.
94. Фомин В., Линдер И. Сохранить жизненную энергию//Физк.и спорт.–1987-№ 9.– С.32–33.

95. Фомин В., Линдер И. Диалог о боевых искусствах Востока. – М.: Молодая гвардия, 1990.
96. Фомин В. Почему они выжили? // Физк. и спорт. – 1989.– № 5. - С. 28 – 29.
97. Фомин В. Мастерство, одухотворенное красотой // Физк. и спорт. – 1989. - № 6 – С. 25 – 26.
98. Фомин В. Равновесие и координация //Физк. и спорт. – 1987. - № 10. – С. 25 –26.
99. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: ФиС, 1972. – 176 с.
- 100.Фукуяма Ф. Доверие: социальные добродетели и сотворение благоденствия // Новое литературное обозрение / <http://nlo.magazine.ru/philosoph/inostr/23.html>
- 101.Хазанов А.М. Вступая в новый век // Азия и Африка. – 2001. - № 2. – С. 2 – 7.
- 102.Хейхоу Р. Ученые, вернувшиеся в Китай, и движение за демократию // Общественные науки за рубежом. – 1990. - № 1.
- 103.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пос. – М.: Изд.центр «Академия», 2001. – 480 с.
- 104.Цигун-терапия для уменьшения лишнего веса / Пер. с кит. Л.И.Головачевой. – Л.: «Норд», 1990.
- 105.Цуфен Л., Чангу Л. Китайская кухня. – М.: ООО «Гей итериум», 2001.
- 106.Чеун В. Вин Чун кун-фу, развитие внутренней энергии ци: Пер. с англ. О.М.Бежановой. – Кишинев, 1995. – 200 с.
107. Чжан Минъу, Сунь Синъюань. Китайский лечебный цигун: Пер. с англ. - СПб.: АО «Комплект, 1994. – 351 с.
108. Чэн Кай Мин. Азия: общее в многообразии // Перспективы. – 1992. - № 1/2 – С.87 – 104.
- 109.Чэн Каймин. Образование в сельских районах Китая // Общественные науки за рубежом. – 1992. - № 4.
- 110.Шаолинское ушу. Пушечные удары / Сост. И.Григорьев, сост.-переводчик Л.Штальман. – М.: МП «ИВА», 1991. - 75 с.
111. Шаумян. Индийско-китайская граница: перспективі урегулювання проблемі // Азия и Африка. – 2001. - № 9. – С. 27 – 32.

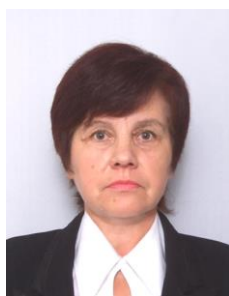
112. Швейцер А. Гуманность: Перевод Е.Е.Нечаевой-Грассе / В кн.: Швейцер А. Благословение перед жизнью.
113. Швейцер А. Культура и этика. Философия культуры. – Ч. II: Перевод Н.А.Захарченко / В кн.: Швейцер А. Благословение перед жизнью.
114. Швейцер А. Проблема мира в современном мире: Перевод Н.А.Захарченко / В кн.: Швейцер А. Благословение перед жизнью. – М., 1992.
115. Швейцер А. Проблема этики в ходе развития человеческой мысли: Перевод Е.Е.Нечаевой-Грассе / В кн.: Швейцер А. Благословение перед жизнью.
116. Швейцер А. Размышления о философии Лаоцзы / по кн.: Швейцер А. Письма из Ламбарене. – Л., 1978.
117. Щуцкий Ю.К. Китайская классическая «Книга перемен». – Мн.: Харвест; М.: АСТ, 2000. – 752 с.
118. Энциклопедия нового Китая: Пер. с англ. – М., 1989. – 509 с.
119. Юрківський В.М. Регіональна економічна і соціальна географія. – К.: Вища школа, 2001. – 414 с.
120. Ян Хиншун. Древнекитайский философ Лао-цзы и его учение. – М.-Л., 1950.
121. Ян Хиншун. Материалистическая мысль в древнем Китае. – М., 1985.
122. Ясперс К. Лаоцзы и Нагарджуна: Пер. с нем. И.И.Семененко / По кн.: Karl Jaspers. Lao-tse. Nagarjuna. Zwei Asiatische Metaphysiker. – Co. Verlag. Munchen, 1957.
123. Action Scheme for Invigorating Education Towards the 21-th Century. - Department of International Cooperation, Exchanges Ministry of Education the People's Republic of China, 1999. – 68 p.
124. Basic Education in China. - Department of International Cooperation, Exchanges Ministry of Education The People's Republic of China, 1999. – 26 p.
125. China Educational Technology. - Department of International Cooperation, Exchanges Ministry of Education the People's Republic of China, 1999. – 24 p.
126. Decisions of The Party Central Committee and The State Council on Deepening Reform in Education and Developing Quality – Oriented Education in an All – Round

- Way. - Department of International Cooperation, Exchanges Ministry of Education The People's Republic of China, 1999. – 51 p.
127. Educational Inspection System in China. - Department of International Cooperation, Exchanges Ministry of Education The People's Republic of China, 1999. – 19 p.
128. Higher Education in China. - Department of International Cooperation, Exchanges Ministry of Education The People's Republic of China, 1999. – 28 p.
129. Physical and Art Education in China. - Department of International Cooperation, Exchanges Ministry of Education The People's Republic of China, 1999. – 30 p.
130. Project 211: a Brief Introduction. - Department of International Cooperation, Exchanges Ministry of Education the People's Republic of China, 1999. – 22 p.
131. Reform Trends of Education China from 1998 to 1999. - Department of International Cooperation, Exchanges Ministry of Education the People's Republic of China, 1999. – 96 p.
132. Teacher Education in China. - Department of International Cooperation, Exchanges Ministry of Education The People's Republic of China, 1999. – 33 p.
133. The Republic of China. Yearbook. – Pekin. 1994. – 872 c.
134. www.chianatoday.ru
135. www.touragent.ru



Любиев Альберт Игнатьевич – профессор, заслуженный работник физической культуры и спорта Украины, лауреат Государственной премии Украины, заведующий кафедрой физического воспитания Национального технического университета «Харьковский политехнический институт».

Автор данного пособия известный в Украине педагог, тренер, организатор спортивно-массовой работы. Внес большой вклад в развитие студенческого спорта. Подготовил членов сборных команды Украины по легкой атлетике, чемпионов и призеров национальных и международных соревнований по легкоатлетическим метаниям. Является автором более 80 печатных работ по социальным, психологическим и методическим вопросам поддержания здоровья и физической подготовленности у студенческой молодежи.



Бондаренко Татьяна Витальевна

Окончила Харьковский государственный университет им. А.М.Горького, Харьковский педагогический институт им. Г.С.Сковороды. Мастер спорта СССР и Украины по художественной гимнастике. Более 30-ти лет занимается

педагогической деятельностью, в том числе 16 лет в Харьковском политехническом институте. Доцент Института востоковедения и международных отношений «Харьковский колледж» (аттестат Международной кадровой академии). Сфера научных интересов: физическая культура и спорт, культурология, педагогика, психология, экология человека, валеология. Имеет более 50 публикаций (учебные пособия, статьи, тезисы докладов).



Горлов Анатолий Серафимович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Национального технического университета «Харьковский политехнический институт».

Окончил Харьковский государственный педагогический институт им. Г.С. Сковороды, аспирантуру Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

Педагогической деятельностью занимается 32 года в различных сферах физической культуры и спорта. Прошел путь от ассистента до заведующего кафедрой Харьковской государственной академии физической культуры. Руководитель научной лаборатории кафедры физического воспитания НТУ «ХПИ». Многие годы возглавляет научную группу в физическом воспитании и детско-юношеском спорте Харьковской области. Является автором более 40 научных работ, посвященных проблемам адаптации юных спортсменов к специализированным тренировочным нагрузкам и внедрения новых цифровых технологий в теорию и практику не только детско-юношеского спорта, но и спорта высших достижений.